



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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: летний  
Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	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>																			
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	8,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73			
181	Каша молочная манная с м/сливочным	255	12,64	13,6	49,1	295,32	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
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	98,74	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	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	20,74	22,99	99,97	663,76	0,15	0,26	1,24	28,16	0,54	218,47	246,66	220,13	41,97	2,36	44,4	4,21	34,34
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным	66	0,87	2,15	4,14	56,64	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
388	Уха рыбацкая с зеленью	250	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
265	Плов с мясом	270	14,6	20,13	45,96	350,74	0,86	0,00	2,82	0,00		0,00	27,32	384,14	87,21	3,98			
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	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	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>		866	28,69	31,25	126,91	915,67	1,07	0,5	18,46	75,31	0,39	883,92	138,34	574,35	153,26	7,31	84,34	24,01	105,4
<b>Полдник</b>																			
399	Блинчики со сгущенным молоком	150	11,5	11,83	52,01	331,09	0,11	0,24	1,12	23,24	0,42	267,64	186,37	179,31	27,14	0,86	38,22	6,1	24,76
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	14,76	13,08	60,24	437,09	0,11	0,25	1,12	23,54	0,42	288,22	191,03	186,49	30,97	1,62	38,22	6,1	24,76
<b>Итого за день</b>		1771	64,19	67,32	287,12	2016,52	1,33	1,01	20,82	127,01	1,35	1390,6	576,03	980,97	226,2	11,29	166,96	34,32	164,5

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: летний  
Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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	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
174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	255	13,5	13,1	48,43	314,85	0,11	0,24	1,63	27,65	0,07	270,75	166,98	182,02	36,29	1,81	35,2	10,7	0,12
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	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	20,83	21,33	100,22	689	0,23	0,49	2,15	40,94	0,19	491,76	296,77	323,72	73,1	3,5	44,4	14,86	27,52
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	66	1,8	7,81	9,6	88,31	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
99	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	250	5,59	6,9	15,1	119,19	0,14	0,00	10,47	0,01		0,00	61,85	70,53	23,85	0,96			
278	Тефтели тушеные в соусе	110	9,8	9,6	12,54	165,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
202	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	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	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	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>		886	30,42	31,41	133,92	933,29	0,53	0,47	18,56	99,07	0,47	333,43	164,38	318,26	73,34	6,06	115,34	13,33	53,12
<b>Полдник</b>																			
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
424	Булочка Витушка	50	7,7	5,45	25,25	212,24	0,04	0,02	0,00	5,9	0,17	36,8	7	30,36	4,85	0,43	1,09	2,71	8,02
386	Кефир	200	5,8	4,2	15,45	112,8	0,08	0,34	1,4	44	0,00	0,00	240	180	28	0,2	18	0,00	0,00
<b>Итого за Полдник</b>		350	13,9	14,53	50,5	372,04	0,14	0,38	5,4	52,9	0,17	267,54	261,08	219,93	40,68	2,54	20,85	2,97	15,06
<b>Итого за день</b>		1791	65,15	67,27	284,64	1994,33	0,9	1,34	26,11	192,91	0,83	1092,71	722,23	861,91	187,12	12,1	180,59	31,16	95,7

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
209	Яйцо вареное	60	3,72	4,07	3,42	94,5	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
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	255	9,39	14,3	56,9	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
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	19,61	20,02	88,07	693,73	0,24	0,53	0,52	120,6	2,83	370,52	179,85	339,22	77,44	4,03	57,28	31,6	73,99
<b>Обед</b>																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,61	0,03	0,00	16,05	18,13	27,98	8,77	0,41	35,49	0,05	3
88	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	5,16	5,37	30,92	150,41	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое из птицы	275	17,3	18,4	34,21	361,73	0,17	0,16	13,92	34,7	0,00	730,18	36,87	177,01	41,76	2,07	61,04	8,74	195,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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	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	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>		871	30,13	29,35	129,37	935,69	0,34	0,59	31,05	211,18	0,39	1114,3	169,23	325,58	90,02	4,93	157,59	24,72	229,28
<b>Полдник</b>																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
ПР	Вафли	50	10,21	15,31	26,94	293,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	17,82	1,08	0,27	0,00	0,00	0,00
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,55	15,39	65,79	369,02	0,08	0,00	64	0,00	0,00	0,00	52,32	54,82	22,08	1,17	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день</b>		1776	61,29	64,76	283,23	1998,44	0,66	1,12	95,57	331,78	3,22	1484,8	401,4	719,62	189,54	10,13	214,87	56,32	303,27

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

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: летний  
Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	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	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	84,95	0,02	0,02	4,8	3,6	0,00	276,89	16,9	11,48	9,4	2,29	2,11	0,31	8,45
174	Каша рисовая молочная с м/сливочным	255	12,49	18,1	43,2	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
883	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	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>		615	20,96	21,57	93,04	624,07	0,14	0,35	19,32	23,14	8,59	543,58	228,24	223,88	56,88	3,45	48,07	2,75	47,37
<b>Обед</b>																			
63	Салат из моркови (припуц.) и кураги	66	1,12	0,08	10,58	42,3	0,04	0,05	3,18	254,9	0,00	216,63	25,93	42,21	29,4	0,62	3,08	0,06	33,88
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	250	4,01	5,24	17,46	207,25	0,14	0,07	7,3	201,4	0,00	394,02	22,53	76,93	22,88	1,14	74,72	0,26	30,52
268	Шницель из мяса с соусом	110	8,11	15,89	14,46	234,65	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
198	Пюре из бобовых с м/раст	180	10,1	6,49	33,4	122,76	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35
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	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	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>		886	30,47	29,5	133,72	938,76	1,07	0,73	142,09	544,19	0,42	1382,6	206,03	542,13	165,12	10,29	155,19	23,03	118,35
<b>Полдник</b>																			
338	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,00	10	0,12		0,00	8	28	42	0,6			
467	Пирожки печеные с картошкой	50	10,5	11,83	26,25	224,3	0,1	0,05	3,64	4,94	0,12	261,93	19,54	70,48	17,12	1,03	42,28	3,58	24,69
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	15,26	13,18	56,28	419,3	0,14	0,06	13,64	5,36	0,12	282,51	32,2	105,66	62,95	2,39	42,28	3,58	24,69
<b>Итого за день</b>		1851	66,69	64,25	283,04	1982,13	1,35	1,14	175,05	572,69	9,13	2208,74	466,47	871,67	284,95	16,13	245,54	29,36	190,41

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
	Круассан	60	5,57	8,32	15,33	128,16	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
120	Суп молочный с вермишелью	255	11	13,4	43,98	329,49	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	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>		555	23,07	23,37	87,06	682,14	0,11	0,28	0,65	22,2	0,15	209,83	160,15	149,63	28,05	1,67	46,38	4,62	31,85
<b>Обед</b>																			
54	Салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1,43	4,07	7,39	68,57	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
116	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	250	4,56	7,1	11,9	157,59	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
301	Кнели куриные с соусом	110	8,98	10,7	6,79	164,63	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
171	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	180	8,26	7,31	36,2	203,25	0,27	0,14	0,00	1,03	0,00	270,32	18,97	223	149,31	5,03	44,72	4,3	17,34
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	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	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>		886	30,03	30,78	129,19	872,9	0,54	0,63	8,68	24,87	0,41	639,41	145,4	463,07	209,28	9,44	220,39	21,64	147,46
<b>Полдник</b>																			
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
421	Сдоба обыкновенная	50	11	7,41	23,55	270,24	0,06	0,03	0,00	13,7	0,16	57,34	12,87	45,13	7,72	0,64	28,59	3,45	11,35
1008	Напиток лимонный	200	0,23	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,63	12,31	57,66	415,18	0,08	0,05	6,56	16,89	0,16	309,73	33,06	57,76	17,22	2,71	30,36	3,77	19,8
<b>Итого за день</b>		1791	64,73	66,46	273,91	1970,22	0,73	0,96	15,89	63,96	0,72	158,9	338,61	670,46	254,55	13,82	297,13	30,03	199,11

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	8,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	255	11,42	10,2	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
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	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			
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,52	23,21	94,96	639,07	0,35	0,29	2,04	27,23	0,07	376,02	431,84	364,73	89,52	3,6	44,04	2,26	28,56
<b>Обед</b>																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,61	0,03	0,00	16,05	18,13	27,98	8,77	0,41	35,49	0,05	3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	3,27	8,07	19,7	130,16	0,09	0,06	9,46	204,52	0,00	284,96	63,29	65,53	22,61	1,23	75,69	2,15	23,84
290	Птица тушеная в соусе	110	13,15	12,18	3,99	174,76	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
202	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	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	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	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>		886	30,21	31,32	122,54	912,41	0,34	0,56	18,79	254,28	0,47	709,58	168,22	332,73	78,57	6,14	205,9	22,56	212,94
<b>Полдник</b>																			
338	Апельсины (нарезка)	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
467	Пирожки печеные с картошкой	50	10,5	11,83	26,25	224,3	0,1	0,05	3,64	4,94	0,12	261,93	19,54	70,48	17,12	1,03	42,28	3,58	24,69
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	12,17	12,11	56,01	352,5	0,15	0,08	193,64	91,74	0,12	266,53	65,94	96,88	33,32	1,65	42,28	3,58	24,69
<b>Итого за день</b>		1786	64,9	66,64	273,51	1903,98	0,84	0,93	214,47	373,25	0,66	1352,11	666	794,34	201,41	11,39	292,22	28,4	266,19

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

День: 7  
Неделя: 2

Сезон: летний  
Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Йогурт	100	5,5	7,45	9,35	74,25	0,03	0,00	0,66	0,01		0,00	136,4	104,5	16,5	0,11			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	255	9,39	14,3	56,9	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
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>		595	21,39	23,4	94	673,48	0,24	0,29	1,18	27,01	0,19	300,8	287,21	343,5	87,68	2,83	46,72	15,39	44,95
<b>Обед</b>																			
63	Салат из моркови (припуц.)	66	1,12	0,08	10,58	42,3	0,04	0,05	3,18	254,9	0,00	216,63	25,93	42,21	29,4	0,62	3,08	0,06	33,88
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью	250	5,35	5,96	10,02	128,76	0,18	0,08	5,78	205,55	0,00	440,42	41,08	109,63	36,8	1,89	57,05	3,65	48,46
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	12,5	206,3	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
171	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	180	8,26	7,31	36,2	203,25	0,27	0,14	0,00	1,03	0,00	270,32	18,97	223	149,31	5,03	44,72	4,3	17,34
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	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	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>		886	30,41	30,81	133,99	939,01	0,89	0,78	11,12	531,5	0,42	366,1	167,57	576,13	264,24	11,31	108,04	20,96	131,28
<b>Полдник</b>																			
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
421	Сдоба обыкновенная	50	11	7,41	23,55	270,24	0,06	0,03	0,00	13,7	0,16	57,34	12,87	45,13	7,72	0,64	28,59	3,45	11,35
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,75	12,37	63,2	352,5	0,1	0,05	8	16,7	0,16	288,08	40,95	68,7	23,55	3,15	30,35	3,71	18,39
<b>Итого за день</b>		1831	63,55	66,58	291,19	1964,99	1,23	1,12	20,3	575,2	0,77	955,04	495,73	988,33	375,47	17,29	185,11	40,06	194,62

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: летний  
Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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	2,37	0,24	33,96	147,48	0,04	0,09	0,48	0,18	0,09	27,9	15,57	22,35	5,1	0,45	0,96	1,8	7,35
181	Каша молочная манная с м/сливочным	255	12,64	13,6	49,1	295,32	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	4,6	13,6	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	35	2,66	1,06	3,02	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	21,75	19,5	99,68	610,41	0,17	0,46	1,52	40,15	0,27	387,68	255,54	249,37	54,2	2,17	53,12	7,46	65,33
<b>Обед</b>																			
54	Салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1,43	4,07	7,39	68,57	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	250	7,11	7,86	18,8	143,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
295	Котлеты из птицы с соусом	110	9,11	12,19	18,69	157,34	0,11	0,08	1,84	19,22	0,03	106,45	26,12	79,27	15,56	1,11	44,3	5,58	99,51
304	Рис отварной с м/р	180	4,28	5,58	26,6	193,85	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	53,92	10,39	85,83	28,53	0,61	64,16	0,00	28,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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	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	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>		886	29,04	31,31	133,55	939,85	0,32	0,51	5,45	31,86	0,42	413,14	173,15	320,06	84,24	5,03	183,25	18,14	152,89
<b>Полдник</b>																			
399	Блинчики с повидлом	150	11,55	11,83	51,06	331,09	0,11	0,24	1,12	23,24	0,42	267,64	186,37	179,31	27,14	0,86	38,22	6,1	24,76
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	98,74	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
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,68	11,85	66,26	429,83	0,11	0,25	1,68	24,63	0,77	292,96	192,26	187,16	31,33	1,64	38,22	6,11	26,12
<b>Итого за день</b>		1786	62,47	62,66	299,49	1980,09	0,6	1,22	8,65	96,64	1,46	1093,71	620,95	756,59	169,77	8,84	274,59	31,71	244,34

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
338	Яблоко	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	210	14,4	18,9	50,3	418,87	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
883	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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	21,96	22,17	92,81	660,69	0,15	0,33	17,14	30,79	8,81	417,84	218,75	245,88	48,36	3,28	49,19	4,91	57,12
<b>Обед</b>																			
71	Салат из свежих помидор и огурцов	66	0,55	3,69	2,09	39,71	0,03	0,15	8,78	38,33	0,58	132,97	17,24	31,72	14,71	0,67	1,16	0,22	11,72
88	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250	5,16	5,37	30,92	150,41	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
229	Рыба, тушеная с овощами	110	11,3	9,59	4,88	199,81	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
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	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	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>		886	30,37	30,03	128,93	844,62	0,38	0,75	37,65	585,36	11,15	401,02	179,98	395,33	129,11	5,44	240,65	25,64	474,74
<b>Полдник</b>																			
338	Бананы	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	0,00	10	0,12		0,00	8	28	42	0,6			
429	Булочка "Веснушка"	50	6,2	7,67	12,4	188,24	0,15	0,00	0,72	0,04		0,00	15,83	58,33	10,9	0,88			
386	Варенец	200	4	5	16,9	156,02	0,06	0,26	1,6	44	0,06	0,00	236	192	32	0,2	18	0,00	0,00
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,7	12,77	51,1	433,26	0,25	0,26	12,32	44,16	0,06	0,00	259,83	278,33	84,9	1,68	18	0,00	0,00
<b>Итого за день</b>		1796	64,03	64,97	272,84	1938,57	0,78	1,34	67,11	660,31	20,02	1818,86	658,56	919,54	262,37	10,4	307,84	30,55	531,86

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: летний

Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	163,62	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
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	255	15,3	17,1	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
377	Чай с лимоном	200	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	1,06	3,02	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	19,41	19,8	86,42	702,66	0,22	0,26	1,08	28,99	0,54	267,93	141,78	212,21	57,57	2,49	46,22	5,1	39,98
<b>Обед</b>																			
30	Салат из редиса с маслом растительным	66	0,76	3,35	2,36	39,11	0,01	0,02	16,07	0,16	0,00	139,69	29,26	26,21	8,54	0,63	0,00	0,00	0,00
101	Суп картофельный с крупой, фрикадельками и зеленью	15/250	5,22	7,2	16,22	178,25	0,2	0,00	13,4	0,04		0,00	24,56	92,23	26,38	1,21			
260	Гуляш мясной	100	10,4	13,09	22,49	188,7	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43
202	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
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	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	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	30,13	30,86	130,63	940	0,73	0,55	161,43	106,06	0,46	360,16	130,49	391,25	72,3	6,46	93,57	12,46	51,49
<b>Полдник</b>																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
415	Крендель сахарный	50	10,4	11,69	13,62	197,9	0,04	0,03	0,00	8	0,23	36,77	7,74	31,47	4,68	0,45	6,57	2,86	7,9
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,55	11,85	50,5	352,5	0,09	0,04	61,83	8,02	0,24	129,07	47,87	58,31	20,83	1,59	7,27	2,96	10,72
<b>Итого за день</b>		1791	61,09	62,51	267,55	1995,16	1,04	0,85	224,34	143,07	1,24	757,16	320,14	661,77	150,7	10,54	147,06	20,52	102,19