

Утверждено:

Директор ООО «КДН БИТ.Б.»

М.П. [подпись]

« 01 » \_\_\_\_\_ 2017 г.



Согласно:

Директор РБФХ СОИИ О.И. С. Тюкмина

[подпись] Григорьев Л.В.  
« 01 » \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2017 г.

Рейтинговый комитет \_\_\_\_\_

« 01 » \_\_\_\_\_ 09 \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся школьников  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Богатовского РАЙОНА**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	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	7.62	6.9	0.42	94.5	0.03	0.24	0.00	93.6	2.64	68.72	29.04	100.22	6.28	1.31	10.56	16.21	29.04
173	Каша вязкая молочная пшенная	200/5	8.23	10.53	42.21	297.14	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	13.28	0.00	183.81	111.83	106.79	30.67	1.11	7.92	1.76	17.6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	100.65	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>		<b>505</b>	<b>22.26</b>	<b>20.51</b>	<b>78.1</b>	<b>592.89</b>	<b>0.32</b>	<b>0.63</b>	<b>1.04</b>	<b>134.49</b>	<b>2.84</b>	<b>500.79</b>	<b>278.56</b>	<b>414.62</b>	<b>81.01</b>	<b>4.18</b>	<b>64.88</b>	<b>23.36</b>	<b>86.48</b>
<b>Обед</b>																			
83	Салат из моркови и кураги	60	0.92	0.07	8.71	38.46	0.04	0.05	2.86	134.0	0.00	189.28	20.84	35.91	24.95	0.51	2.8	0.06	30.8
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1.57	4.72	6.54	78.94	0.04	0.04	11.15	164.45	0.00	248.08	34.77	37.23	16.89	0.62	69.46	3.66	13.93
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	0.08	0.09	2.77	261.66	0.00	180.99	31.28	154.19	39.02	1.32	108.88	5.66	138.76
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0.16	0.18	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	14.84	72.6	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	2.43	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>		<b>726</b>	<b>24.48</b>	<b>16.74</b>	<b>106.16</b>	<b>677.52</b>	<b>0.26</b>	<b>0.52</b>	<b>18.73</b>	<b>560.1</b>	<b>0.34</b>	<b>782.06</b>	<b>124.52</b>	<b>288.07</b>	<b>102.11</b>	<b>4.79</b>	<b>172.8</b>	<b>20.55</b>	<b>199.01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1231</b>	<b>46.72</b>	<b>37.25</b>	<b>184.26</b>	<b>1270.41</b>	<b>0.57</b>	<b>1.15</b>	<b>19.77</b>	<b>694.6</b>	<b>3.18</b>	<b>282.8</b>	<b>403.08</b>	<b>712.69</b>	<b>193.12</b>	<b>8.97</b>	<b>237.66</b>	<b>43.91</b>	<b>285.49</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

### Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	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>																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	8,03	0,32	38,74	4,14	3,42	
143/754	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	
125	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,7	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91	
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,98	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,85	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	18	26	5,8	0,44	1,28	2,4	9,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	14,05	20,08	78,49	557,73	0,21	0,27	22,93	207,13	0,19	181,0	111,8	234,6	77,31	3,66	87,62	6,95	54,13	
<b>Обед</b>																				
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,7	6,72	62,34	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	
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4,42	4,22	13,28	118,64	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	39,98	30,16	12,82	0,48	37,59	0,16	23,65	
168/754	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,38	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	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	228,52	18,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,08	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	72,6	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	2,43	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>		771	28,13	29,41	128,69	893,09	0,59	0,6	8,27	287,67	0,43	718,47	182,86	385,91	174,78	8,31	171,69	15,85	73,38	
<b>Итого за день</b>		1321	40,18	49,5	206,18	1450,82	0,8	0,87	31,2	474,8	0,62	899,5	294,66	620,51	252,07	11,97	269,31	22,8	127,51	

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	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>																				
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,8	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	837,47	36,14	160,54	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29	
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	4,18	0,78	0,00	0,01	1,38	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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>		504	18,04	15,23	61,72	501,33	0,2	0,28	17,15	438,85	0,47	899,95	82,63	216,6	61,15	3,51	44,31	9,94	188,45	
<b>Обед</b>																				
Акт	Салат Стелной	60	1,05	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	35,68	0,09	12,73	
103	Суп картофельный с вермишелью и запяню	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,28	0,77	73,67	0,21	22,58	
278/758	Тефтели тушеные в соусе	110	12,8	12,4	12,54	215,45	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	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,39	4,25	37,28	212,83	0,18	0,02	0,00	14,58	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,81	
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	18,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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	2,43	1,02	12,66	68,8	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	8,27	4,35	
<b>Итого за Обед</b>		781	27,43	24,04	126,55	844,42	0,59	0,48	11,18	472,21	1,91	810,35	114,42	371,91	104,53	5,73	224,88	13,81	111,73	
<b>Итого за день</b>		1285	45,47	39,27	188,27	1345,75	0,79	0,76	28,33	911,1	2,38	510,3	197,05	588,51	165,68	9,24	269,19	23,75	300,18	



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	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>																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,81	55,38	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,84
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	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
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,85	5,37	38,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	48,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
83/Ак	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	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	72,6	0,03	0,08	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>		<b>540</b>	<b>16,91</b>	<b>21,4</b>	<b>83,68</b>	<b>580,91</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>19,12</b>	<b>86,14</b>	<b>8,58</b>	<b>169,28</b>	<b>91,33</b>	<b>202,71</b>	<b>51,91</b>	<b>2,41</b>	<b>108,91</b>	<b>6,61</b>	<b>129,91</b>
<b>Обед</b>																			
87	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,87
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	283,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,81	1,59	18,09
90/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	4,65	119,78	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,61	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
202/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,60	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,58	0,19	0,00	21,65	6,11	3,08	1,87	0,18	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,85	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,8	0,44	1,28	2,4	9,8
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	28	83,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>798</b>	<b>23,57</b>	<b>24,38</b>	<b>106,26</b>	<b>766,62</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>14,38</b>	<b>339,32</b>	<b>0,51</b>	<b>733,45</b>	<b>135,42</b>	<b>309,38</b>	<b>74,69</b>	<b>5,15</b>	<b>204,17</b>	<b>24,53</b>	<b>212,45</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1338</b>	<b>40,48</b>	<b>45,78</b>	<b>199,93</b>	<b>1347,53</b>	<b>0,47</b>	<b>0,76</b>	<b>33,5</b>	<b>425,46</b>	<b>9,09</b>	<b>902,77</b>	<b>226,75</b>	<b>512,1</b>	<b>126,8</b>	<b>7,56</b>	<b>313,06</b>	<b>31,14</b>	<b>342,36</b>

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (квал)	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	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
234	Котлеты рыбные с соусом	100	6,41	3,98	12,32	107,3	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44
312	Пюре картофельное с м/сливочным	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	533,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,86	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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>		560	16,28	16,28	111,92	665,48	0,31	0,29	11,58	101,1	5,6	826,46	99,25	253	72,42	4,22	126,74	8,44	256,18
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
68/АК	Биточки из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,48
1/198	Пюре из бобовых с м/растительным	150	12,88	6,49	33,38	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
348	Компот из кураги* С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,47	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	72,31	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	2,43	1,02	12,66	68,8	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,6	19,6	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
<b>Итого за Обед</b>		776	28,16	28,5	113,36	842,67	0,79	0,58	18,92	316,06	0,36	305,7	225,09	435,57	138,41	8,79	155,58	28,24	64,03
<b>Итого за день</b>		1326	44,44	44,78	225,28	1508,05	1,1	0,88	30,5	417,16	5,96	132,2	324,34	688,57	210,83	13,01	282,32	34,68	320,21

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ 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>																			
82	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,89	49,02	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
195	Плов с фруктами	200	5,52	13,58	57,6	378	0,07	0,05	5,37	860,54	1,5	238,73	36,89	99,32	39,71	1,14	2,72	0,19	71,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,78	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	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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>		500	10,19	14,32	104,77	615,87	0,15	0,24	138,25	899,3	1,62	395,73	80,9	160,4	70,4	2,31	6,88	2,65	113,01
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,8	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
101	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	19,58	5,62	12,62	110,45	0,08	0,05	5,92	161,2	2,05	358,19	33,89	78,94	22,49	0,71	45,67	0,31	122,12
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	12,6	12,4	12,54	215,45	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,82	19,24
302/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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 яблог + С витамин	200	0,18	0,18	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	72,6	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	2,43	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>		796	44,36	28,33	115,52	828,43	0,44	0,46	14,01	260,26	2,46	673,02	176,4	313,67	69,18	5,69	160,37	12,44	170,34
<b>Итого за день</b>		1296	54,55	42,65	220,29	1444,3	0,59	0,7	152,26	2159,6	4,08	1068,7	209,32	474,07	139,58	7,9	167,25	15,09	283,35



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

День: 7  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	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>																			
49	Салат "Витаминный"	60	1,58	3,73	13,3	92,94	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,83
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	198,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,68	8,23	1,21	22,71	0,71	15,48
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,84	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,88	187,07	124,43	4,2	37,27	3,83	14,57
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,98	3,48	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,8	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,98	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>20,18</b>	<b>24,2</b>	<b>109,32</b>	<b>738,45</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5,82</b>	<b>288,91</b>	<b>0,18</b>	<b>358,67</b>	<b>95,18</b>	<b>307,73</b>	<b>146,37</b>	<b>6,09</b>	<b>61,94</b>	<b>7,5</b>	<b>44,01</b>
<b>Обед</b>																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	35,48	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,28	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,48
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,54	78,94	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
343/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
125	Картофель отварной	150	2,89	5,66	18,99	150	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
183/Ал	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,82	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	38,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,86	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	28	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
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	1,58	0,00	12,36	5,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>796</b>	<b>17,79</b>	<b>27,19</b>	<b>101,97</b>	<b>744,49</b>	<b>0,31</b>	<b>0,59</b>	<b>39,19</b>	<b>188,37</b>	<b>8,91</b>	<b>188,5</b>	<b>188,66</b>	<b>308,65</b>	<b>93,3</b>	<b>5,34</b>	<b>120,66</b>	<b>18,87</b>	<b>77,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1336</b>	<b>37,98</b>	<b>51,39</b>	<b>211,29</b>	<b>1482,94</b>	<b>0,81</b>	<b>0,89</b>	<b>44,81</b>	<b>475,28</b>	<b>9,1</b>	<b>547,2</b>	<b>283,84</b>	<b>616,38</b>	<b>239,67</b>	<b>11,43</b>	<b>182,52</b>	<b>26,37</b>	<b>121,71</b>



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

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	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>																			
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	108,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
181	Каша молочная манная	200/5	5,55	9,75	38,5	264,55	0,08	0,13	0,52	26,7	0,07	155,96	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
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	1,38
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	28	5,8	0,44	1,28	2,4	9,8
<b>Итого за Завтрак</b>		509	15,88	20,13	91,02	650,6	0,14	0,37	1,19	55,12	0,77	251,19	243,47	265,77	35,07	2,13	45,44	6,25	42,55
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,08	0,02	0,02	2,21	120,8	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,84	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
295/75	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,68	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,82
1/198	Пюре из бобовых с м/растительным	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,28	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
Акт	Напиток фруктовый	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,88	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,6	0,33	0,45	0,09	2,88
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,84	72,6	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	2,43	1,02	12,66	86,6	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>		771	29,51	27,39	121,33	859,1	0,71	0,56	17,67	299,58	0,35	198,6	178,4	415,27	129,52	8,28	204,92	24,54	149,86
<b>Итого за день</b>		1280	45,39	47,52	212,36	1509,7	0,85	0,93	18,86	354,7	1,12	449,8	419,87	381,04	184,59	10,41	250,36	30,79	192,51

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	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>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	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
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	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
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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	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	17,28	12,25	101,32	592,2	0,18	0,46	4,97	38,21	0,41	600,66	293,75	347,45	75,5	4,2	57,2	6,68	78,89
<b>Обед</b>																			
ПР	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,77	4,83	9,8	93,94	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
268/759	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
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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	72,6	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	2,43	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>		776	24,25	31,83	150,93	991,03	0,5	0,47	8,12	275,78	0,43	532,13	139,43	309,16	68,12	5,79	117,14	13,37	63,74
<b>Итого за день</b>		1316	41,53	44,08	252,25	1583,23	0,68	0,93	13,09	313,99	0,84	1132,79	433,18	656,61	143,62	9,99	174,34	20,05	142,63



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	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>																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,81	5	56,68	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,76	73,91	0,35	10,03
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,58	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	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	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,08	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		505	17,75	14,53	62,87	509,44	0,22	0,33	14,67	438,48	0,15	840,96	118,48	222,83	64,48	3,93	118,54	10,88	199,57
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,78	1,95	3,78	51,48	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	38,51	4,34	0,28
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	336,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	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/сливочным	150	3,08	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,86	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	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	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,08	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	50	4,26	1,85	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0,00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,95	0,00	15,45	7,25
<b>Итого за Обед</b>		806	26,55	18,8	120,29	859,24	0,5	0,8	27,57	545,01	12,23	632,2	199,4	452,16	140,13	6,52	290,16	34,37	504,66
<b>Итого за день</b>		1311	44,3	33,33	183,16	1368,68	0,72	1,13	42,24	983,49	12,38	1473,1	316,88	675,06	204,61	10,45	408,7	45,25	704,23