



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

(категория: Многолетние 5-11 класс)

№ п/п	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>																			
2	Бутерброд с повидлом	60	5,21	6,47	22,57	318,72	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	84,36	22,96	1,5			
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,36	82,04	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	160	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	3,26
377	Чай с лимоном	200/3.5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,66	1,39	0,35	25,32	5,60	7,85	4,10	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,03	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	25,2	27,5	151,14	985,26	0,51	0,26	2,64	98,47	0,55	226,57	67,26	291,64	116,28	6,5	95,38	4,83	33,43
<b>Витаминация</b>																			
АК	Компот из свежемороженых ягод с витамином С	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
<b>Итого за Витаминация</b>		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
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,66	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 свеклы с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,63	0,05	0,01	25,36	6,67		5,6	40,84	41,08	17,93	0,67			
291	Плов из птицы	250	21,88	13,89	44,66	381,66	0,08	0,09	2,77	26,66	0,00	160,99	31,29	154,19	39,02	1,32	0,88	0,60	139,76
345	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	3,45	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,03	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржанопшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,5	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	37,17	28,66	126,72	892,41	0,21	0,43	30,82	307,23	0,33	562,19	160,58	294,63	80,95	4,3	109,84	17,13	151,46
<b>Итого за день</b>		1640	58,04	56,46	285,54	1907,69	0,72	0,69	57,46	405,7	0,88	799,62	226,14	588,57	209,23	10,85	205,22	21,96	184,89

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- 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>																			
209	Яйцо вареное	80	7,62	0,9	0,42	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	250/5	9,8	10,51	43,63	309,11	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,62	61,75	1,52	46,44	12,99	35,15
382	Каша 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	101,08	26,97	0,92	7,92	1,76	26,72
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,32	108,45	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>24,74</b>	<b>21,35</b>	<b>61,35</b>	<b>530,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,65</b>	<b>1,04</b>	<b>133,57</b>	<b>2,83</b>	<b>521,22</b>	<b>285,69</b>	<b>433,13</b>	<b>100,56</b>	<b>4,19</b>	<b>65,2</b>	<b>33,35</b>	<b>100,21</b>
<b>Обед</b>																			
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	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	3,66	6,11	11,93	114,57	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	6,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,33	0,02	86,49	20,37	72,04	12,15	0,88	54,33	4,74	92,24
202/209	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,08	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,68	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
347	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,9	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	2,43	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>806</b>	<b>25,59</b>	<b>35,5</b>	<b>112,93</b>	<b>838,66</b>	<b>0,32</b>	<b>0,46</b>	<b>8,25</b>	<b>243,82</b>	<b>0,43</b>	<b>578,97</b>	<b>105,03</b>	<b>284,38</b>	<b>67,29</b>	<b>5,27</b>	<b>195,2</b>	<b>16,2</b>	<b>152,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1461</b>	<b>50,33</b>	<b>56,85</b>	<b>184,28</b>	<b>1469,36</b>	<b>0,59</b>	<b>1,11</b>	<b>9,29</b>	<b>377,39</b>	<b>3,26</b>	<b>1100,19</b>	<b>391,72</b>	<b>717,49</b>	<b>167,87</b>	<b>9,46</b>	<b>260,4</b>	<b>49,57</b>	<b>262,22</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные 5-11 класс

№ 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>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,8	6,81	9,87	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	165,28	34,79	0,59	118,72	6,66	388,67
312	Пюре картофельное с маслом	160	3,87	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,33	18,78	0,07	633,24	40,96	64,62	25,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,37	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,59	4,66	7,16	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>14,27</b>	<b>16,14</b>	<b>70,31</b>	<b>526,12</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>25,56</b>	<b>246,17</b>	<b>10,3</b>	<b>159,01</b>	<b>169,58</b>	<b>305,41</b>	<b>66,56</b>	<b>3,28</b>	<b>241,26</b>	<b>19,13</b>	<b>437,66</b>
<b>Витаминизация</b>																			
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,66	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 витаминизация</b>		<b>200</b>	<b>0,66</b>	<b>0,28</b>	<b>20,76</b>	<b>88,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>130</b>	<b>86,8</b>	<b>0,00</b>	<b>4,6</b>	<b>12,4</b>	<b>3,4</b>	<b>3,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
Акт	Салат Стелной	100	1,75	5,18	9,25	100	0,03	0,02	7,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,59	0,09	12,73
355	Солянка по домашнему	3/10/250/5	4,12	7,96	6,68	110,53	0,04	0,04	4,86	4,22	0,00	210,46	19,61	62,43	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64
275	Тефтели тушеные в соусе	100	5,68	14,37	10,88	195,97	0,17	0,07	1,68	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
1/198	Пюре из бобовых с маслом	180	15,59	7,79	40,03	291,5	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	513,66	92,16	243,72	73,2	5,05	74,2	9,76	22,35
48 (АК)	Компот из изюма*	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,07	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,58	16,65	5,5	0,45	0,1	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 ржаной пшеничный	30	2,43	1,32	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>916</b>	<b>32,65</b>	<b>37,7</b>	<b>123,79</b>	<b>967,82</b>	<b>0,83</b>	<b>0,57</b>	<b>10,16</b>	<b>221,76</b>	<b>1,95</b>	<b>156,51</b>	<b>188,09</b>	<b>495</b>	<b>137,54</b>	<b>9,33</b>	<b>151,36</b>	<b>21,82</b>	<b>104,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1726</b>	<b>47,6</b>	<b>54,12</b>	<b>214,65</b>	<b>1582,14</b>	<b>1,07</b>	<b>0,93</b>	<b>165,72</b>	<b>556,73</b>	<b>12,15</b>	<b>330,21</b>	<b>370,07</b>	<b>803,91</b>	<b>227,3</b>	<b>12,93</b>	<b>332,62</b>	<b>40,95</b>	<b>542,26</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние 5-11 класс

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	D	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>																			
64	Салат из свеклы с яблоками	100	1,05	6,08	11,21	103,9	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	28,63	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	5,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	85,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
202/306	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,62	0,93	54,72	0,04	14,46
883/Ак	Кисель	200	0,00	0,00	30,95	119,67	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	0,95	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>16,3</b>	<b>23,82</b>	<b>92,44</b>	<b>655,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>17,77</b>	<b>25,85</b>	<b>8,57</b>	<b>302,94</b>	<b>116,47</b>	<b>183,17</b>	<b>40,4</b>	<b>3,77</b>	<b>96,45</b>	<b>2,32</b>	<b>40,16</b>
<b>Обед</b>																			
62	Салат из моркови (припуш.) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	0,03	0,04	2,58	11,52	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,08	31,68
103	Суп картофельный с геркулесом, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,08	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	26,18
273	Котлеты "Московская"	100	15,49	11,55	8,69	167	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,45
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,66	71,71	2,31	9,25
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	0,95	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	65,5	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>891</b>	<b>35,34</b>	<b>23,62</b>	<b>121,27</b>	<b>839,07</b>	<b>0,58</b>	<b>0,55</b>	<b>11,68</b>	<b>450,14</b>	<b>0,44</b>	<b>791,38</b>	<b>95,39</b>	<b>359,06</b>	<b>149,72</b>	<b>6,8</b>	<b>172,74</b>	<b>14,41</b>	<b>96,25</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1501</b>	<b>51,64</b>	<b>47,34</b>	<b>213,71</b>	<b>1494,15</b>	<b>0,69</b>	<b>0,71</b>	<b>29,45</b>	<b>476,01</b>	<b>9,01</b>	<b>1094,32</b>	<b>212,7</b>	<b>541,23</b>	<b>190,12</b>	<b>10,57</b>	<b>268,19</b>	<b>16,73</b>	<b>136,44</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние 5-11 класс

№ 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>																			
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
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	22,84	279,25	0,16	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	60,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	0,05	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,37	0,95	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>19,19</b>	<b>13,85</b>	<b>62,26</b>	<b>500,27</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>16,39</b>	<b>440,8</b>	<b>0,09</b>	<b>916,69</b>	<b>66,66</b>	<b>196,5</b>	<b>68,22</b>	<b>4,87</b>	<b>45,75</b>	<b>9,59</b>	<b>191,68</b>
<b>Витаминация</b>																			
Ак	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	2,36
<b>Итого за Витаминация</b>		<b>200</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>30,9</b>	<b>127,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>7,68</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>51,33</b>	<b>6,17</b>	<b>3,91</b>	<b>2,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>	<b>2,36</b>
<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
62	Борщ из свежей капусты с свеклой сметаной зеленью	250/5/1	2	5,88	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
255/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,06	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	9,11	1,2	22,68	0,7	15,19
304	Рис отварной с сливочным	180	4,32	4,42	43,58	231,74	0,03	0,02	0,00	3,9	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
348	Комлот из курицы	250	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,98	0,00	285,02	26,58	26,42	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	0,95	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	65,6	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>696</b>	<b>21,96</b>	<b>31,11</b>	<b>128,28</b>	<b>693,81</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>17,47</b>	<b>399,96</b>	<b>0,43</b>	<b>712,9</b>	<b>151,83</b>	<b>347,86</b>	<b>105,71</b>	<b>6,96</b>	<b>115,69</b>	<b>13,58</b>	<b>70,58</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1676</b>	<b>41,51</b>	<b>45,98</b>	<b>221,46</b>	<b>1524,98</b>	<b>0,71</b>	<b>0,78</b>	<b>41,54</b>	<b>841,72</b>	<b>0,52</b>	<b>1680,9</b>	<b>224,88</b>	<b>548,57</b>	<b>165,43</b>	<b>11,15</b>	<b>162,89</b>	<b>23,26</b>	<b>265,44</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Мегильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные 5-11 класс

№ рац	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	50	4,5	7,08	44,64	200,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
262	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	195,38	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 перловая рассыпчатая с 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
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	5,69	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,38
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		574	19,35	26,6	123,24	854,93	0,36	0,21	1,94	94,93	0,54	164,57	69,41	301,74	45,62	4,39	76,47	18,79	24,29
Витаминизация																			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + витамин С	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
Итого за Витаминизация		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
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	0,25	3,47	60,4	0,02	0,03	14,68	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,06	0,53	61,35	6,9	5,7
363	Уха рыбная	15/250/1	4,65	31,28	9,84	707,66	0,08	0,25	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,63	46,23	7,4	86,52
243/769	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,16	12,02	3,85	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,06	22,82	66,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
202/309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,47	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	114,5	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,54	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	2,43	1,02	12,60	66,6	0,03	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,03	5,27	4,35
Итого за Обед		906	23,95	53,45	107,12	981,82	0,26	0,44	23,59	224,9	0,41	620,32	135,51	304,19	76,55	6,57	163,96	25,51	123,2
Итого за день		1650	43,97	80,35	238,04	1865,8	0,62	0,65	25,53	319,83	0,95	984,59	204,22	606,93	122,47	10,01	240,43	44,3	147,49

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Многолетние 5-11 класс

№ реп.	Прим. лица, 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>																			
3	Бутиерброд с сыром	60	7,4	5,52	19,68	157,32	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,84	113	11,60	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшеница	250/5	10,29	13,16	52,76	371,43	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,08	121,89	181,61	48,43	1,32	45,1	2,99	30,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,35	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,61	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,75	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	8,53
Итого за Завтрак		550	23,52	21,64	105,81	712,22	0,39	0,55	1,1	72,09	0,5	478,23	416,4	474,15	95,74	3,33	55,42	11,5	66,02
<b>Обед</b>																			
67	Эннегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,63	22,63	38,37	15,55	0,7	37,94	0,22	17,70
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1,79	5,94	9,41	105,4	0,06	0,04	7,68	168,62	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,65	73,61	1,59	18,09
272/330	Биточки запеченные с сметанным соусом с рисом	250	15	29,63	40,23	466,67	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,2	22,71	0,71	15,46
383	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	5	0,5	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	5	0,5	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,65	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		656	24,05	46,93	104,43	959,59	0,44	0,45	17,16	450,32	0,26	617,19	107,31	239,41	87,85	4,67	135,22	13,69	63,03
Итого за день		1416	47,57	68,57	210,04	1671,81	0,83	1,03	18,26	522,41	0,86	1095,41	526,71	763,56	183,59	8	190,64	25,39	129,05



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

СанПиН 2.3/2.4.3550-20

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные 5-11 класс

№ р-ц	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	Sc	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,6	0,11	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,08	30,8
297/754	Ориадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
202/303	Макаронные изделия отварные	180	6,83	6,42	31,74	202,14	0,08	0,01	0,00	19	0,07	87,12	16,66	45,22	7,87	0,98	54,72	0,04	14,40
48 (АК)	Комлот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	10,98	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	0,95	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		610	18,14	14,15	97,3	594,93	0,24	0,15	5,6	153,78	1,65	357,65	59,15	90,19	57,94	2,86	56,59	1,98	63,45
<b>Витаминация</b>																			
358	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,80	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 Витаминация</b>		200	0,80	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>Обед</b>																			
ПР	Зеленый горошек, кукуруза порционно	60	1,06	0,18	3,7	23,04	0,03	0,00	2,52	15,6		0,00	12,4	20,8	6,4	0,33			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	2	5,86	11,26	113,68	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	35,33	1,73	17,38
206/729	Пшеница из мяса с соусом	100	6,94	13,89	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	36,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
303/Ах	Каша гречневая с маслом сл.	160	10,32	7,31	43,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,66	71,71	2,31	9,25
345	Комлот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,5	0,01	0,03	0,55	58,88	0,00	285,02	28,56	25,42	18,29	0,52	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	0,95	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,68	65,5	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>		956	25,96	26,71	126,98	868,3	0,53	0,56	12,18	348,6	0,44	795,77	148,44	351,22	147,74	7,15	134,68	15,81	53,53
<b>Итого за день</b>		1666	44,78	43,14	245,54	1571,13	0,78	0,75	147,78	587,14	2,1	158,02	249,99	544,51	208,88	10,33	193,27	17,79	137,01

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыцкий М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 9  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Многолетние 5-11 класс

№ реп	Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мг	Fe	I	Ca	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Акт	Салат Степной	100	1,75	8,18	9,25	100	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	23,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,99	0,09	12,73
291	Плов из птицы	250	21,88	13,88	42,53	381,66	0,06	0,08	2,77	261,66	0,00	160,99	21,28	154,19	39,02	1,32	108,88	6,66	139,76
833/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,69	6	64	0,00	35,2	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>		<b>580</b>	<b>26,06</b>	<b>20,36</b>	<b>99,51</b>	<b>681,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>18,63</b>	<b>433,6</b>	<b>8,49</b>	<b>332,79</b>	<b>83,32</b>	<b>199,96</b>	<b>54,71</b>	<b>2,19</b>	<b>146,63</b>	<b>7,65</b>	<b>164,64</b>
<b>Обед</b>																			
75	Икра морховая	100	1,63	7,6	10,05	115,33	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,66	21,67	0,66	37,73	0,09	27,61
113	Суп-пюре домашняя с пыльцом зеленью	10/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,15	53,46	7,95	0,64			
229	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,03	0,06	3,22	383,9	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	116,2	8,74	394,66
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,76	37,94
Акт	Компот из замороженных 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	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	5,12	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>901</b>	<b>25,54</b>	<b>27,39</b>	<b>66,12</b>	<b>714,51</b>	<b>0,35</b>	<b>0,53</b>	<b>20,09</b>	<b>282,8</b>	<b>10,51</b>	<b>1106,7</b>	<b>138,9</b>	<b>367,7</b>	<b>116,43</b>	<b>4,57</b>	<b>217,12</b>	<b>20,65</b>	<b>471,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1481</b>	<b>52,6</b>	<b>47,75</b>	<b>167,63</b>	<b>1395,81</b>	<b>0,49</b>	<b>0,73</b>	<b>38,72</b>	<b>766,4</b>	<b>19</b>	<b>439,49</b>	<b>232,22</b>	<b>587,68</b>	<b>171,14</b>	<b>6,76</b>	<b>363,65</b>	<b>22,2</b>	<b>636,44</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние 5-11 класс

№ реп.	Прим 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	Яблоко	100	0,4	0,4	9,6	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,72	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
186	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стуженным	200/30	11,52	8,01	65,89	393,3	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	35,5	1,04	46,56	2,86	30,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,16	3,63	0,76	0,03	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,42</b>	<b>8,73</b>	<b>105,33</b>	<b>614,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>4,45</b>	<b>25,24</b>	<b>0,41</b>	<b>449,96</b>	<b>187,91</b>	<b>253,54</b>	<b>52,36</b>	<b>4,04</b>	<b>49,25</b>	<b>4,92</b>	<b>52,67</b>
<b>Витаминизация</b>																			
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,66	0,96	0,00	61,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,86
<b>Итого за Витаминизацию</b>		<b>200</b>	<b>0,34</b>	<b>0,13</b>	<b>30,9</b>	<b>127,9</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>7,66</b>	<b>0,96</b>	<b>0,00</b>	<b>61,33</b>	<b>6,17</b>	<b>3,91</b>	<b>2,5</b>	<b>0,33</b>	<b>0,45</b>	<b>0,09</b>	<b>2,86</b>
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100	1,37	5,08	8,44	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,6	72,5	5,91	0,52
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,21	6,04	12,25	117,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
259	Жаркое из птицы	250	14,74	18,71	25,29	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,63	179,05	47,29	2,25	76,13	7,59	180,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,6	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	2,43	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>866</b>	<b>23,84</b>	<b>31,24</b>	<b>105,29</b>	<b>800,3</b>	<b>0,38</b>	<b>0,59</b>	<b>41,13</b>	<b>249,14</b>	<b>0,33</b>	<b>1569,06</b>	<b>182,72</b>	<b>344,17</b>	<b>105,61</b>	<b>5,35</b>	<b>224,34</b>	<b>27,48</b>	<b>220,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1626</b>	<b>38,6</b>	<b>40,1</b>	<b>241,52</b>	<b>1543,52</b>	<b>0,54</b>	<b>0,94</b>	<b>53,26</b>	<b>275,34</b>	<b>0,74</b>	<b>2070,34</b>	<b>376,8</b>	<b>601,62</b>	<b>160,47</b>	<b>0,72</b>	<b>274,07</b>	<b>32,49</b>	<b>276,25</b>