Утверждаю:

Директор

ООО «Краснотлинский комбинат детского питания - ЗАПАД»

_____/О.В. Лактюшина /

«____» _____20___ г.

Согласовано
Председатель родительского комитета
Иванова
О.В. Иванова
31.08.2020г

Согласовано:
Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской области в Сергиевском районе

_____/Астафьева Л.Ф./

«____» _____20___ г.

Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области

Большечерниговского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0.00	72,72	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,04	7,56	33,42	227	0,1	0,96	0,08	40,21	133,38	156,72	37,22	0,81
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0.00	0,03	0.00	0.00	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			13,14	14,57	64,04	440,98	0,16	1,31	0,13	40,24	351,08	293,02	58,52	1,91
Обед														
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0.00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
228	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	20/250/5/2	4,4	12,03	10,21	166,71	0,08	14,17	0,09	0,01	34,71	82,47	21,75	1,18
278	Тефтели ,	110	7,83	8,75	10,25	151,07	0,05	0,72	0,03	0,03	27,95	88,37	18,33	0,87
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,44	0.00	28,84	119,68	0.00	17,06	0.00	0.00	44,8	15,4	6	1,26
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			23,38	31,75	111,69	827,88	0,28	36,15	0,14	16,61	150,72	303,51	93,6	6,37
Итого за день			36,52	46,32	175,73	1268,86	0,44	37,46	0,27	56,85	501,8	596,53	152,12	8,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0.00	0.00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
306/197	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный)	25	0,72	0,68	1,45	14,8	0,01	2,43	0.00	71,74	5,98	15,34	5,04	0,18
210	Омлет натуральный .	150	15,84	24,79	4,05	302,67	0,09	0,52	2,83	0,05	114,57	194,58	18,77	2,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			22,16	36,39	37,2	564,97	0,19	4,25	22,87	81,82	255,33	328,42	47,76	3,69
Обед														
49	Салат "Витаминный"	60	1,55	3,73	13,29	92,94	0,03	18,9	0,24	1,35	19,18	25,89	11,05	0,58
102	Суп картофельный с бобовыми, мясом говядины и зеленью.	10/250/1	7,79	6,78	21,13	176,94	0,26	12,5	0,01	0,91	41,49	106,73	37,64	2,34
250	Бефстроганов ,	80	12,16	18,48	4,1	231,36	0,04	0,59	0,03	0,01	34,66	136,92	17,96	1,92
304	Рис отварной .	150	3,65	5,37	36,68	209,65	0,03	0.00	0.00	0,02	1,37	60,95	16,34	0,53
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,9	0,01	10,8	0.00	0,01	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			29,26	35,43	132,6	966,56	0,45	42,79	0,28	2,57	123,46	391,59	104,99	7,04
Итого за день			51,42	71,82	169,8	1531,53	0,64	47,04	23,15	84,39	378,79	720,01	152,75	10,73

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье,.	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0.00	0.00	0.00	14,5	45	10	1,05
229	Рыба, тушенная с овощами ,	100	9,8	5,5	4	105	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0.00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0.00	2,83	0.00	1	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19,09	17,21	92,46	603,05	0,32	24,72	0,01	40,49	111,35	323,68	98,58	3,91
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью	60	0,41	0,06	1,12	6,67	0,02	2,89	0.00	11,8	10,03	17,7	8,26	0,3
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом говядины и сметаной с зеленью	10/250/5/2	3,94	7,65	12,86	136,78	0,06	21,02	0,08	1,01	50,87	73,7	27,56	1,46
301	Кнели из бройлеров-цыплят с рисом, со сметанным соусом	80	8,7	9,41	4,84	138,67	0,05	0.00	0,05	0,02	16,01	86,13	11,69	0,73
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0.00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0.00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			28,6	24,63	117,04	804,79	0,52	34,81	0,15	13,13	123,57	447,7	208,3	9,63
Итого за день			47,69	41,84	209,5	1407,84	0,84	59,53	0,16	53,62	234,92	771,38	306,88	13,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0.00	0.00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	37,37	28,46	50,8	608,9	0,17	1,05	0,21	0,06	350,58	432,75	13,5	1,42
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0.00	0.00	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			43,58	37,37	92,44	880,91	0,24	2,38	0,25	0,09	492,91	572,36	49,01	4,04
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками ,	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0.00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,89
113/114	Суп-лапша домашняя с мясом птицы, зеленью.	15/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	1	0,14	0.00	13,16	53,46	7,95	0,64
256	Мясо тушеное ,	100	13,2	15,88	2,36	205,16	0,27	1,95	0,06	0,36	15,1	91,78	16,34	1,06
199	Пюре из бобовых с маслом	150	12,66	6,53	33,36	242,86	0,47	0.00	0,03	0,03	90,2	202,94	58,76	4,47
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0.00	0,05	27,2	109,25	0,01	10,56	0.00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			36,41	34,62	115,24	918,24	0,89	17,37	0,23	0,68	157,24	429,93	114,78	8,96
Итого за день			79,99	71,99	207,68	1799,15	1,13	19,75	0,48	0,77	650,15	002,29	163,79	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая.	50	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0.00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35
268	Котлеты из мяса говядины с соусом	80	7,58	9,48	7,09	144	0.00	0.00	0.00	0,24	5,18	83,39	1,33	1,54
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			17,45	19,49	73,61	539,05	0,14	7,5	0,02	16,45	51,14	178,56	47,85	6,4
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0.00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
99	Суп из овощей с мясом говядины , сметаной и зеленью	10/250/5/2	3,96	7,7	13,2	138,08	0,09	23,32	0,03	0,94	41,42	76,62	26,02	1,15
259	Жаркое из птицы ,	200	13,14	11,61	25,63	259,79	0,2	26,5	0,08	0,02	28,82	159,64	40,55	1,94
355	Кисель из кураги + С витамин	200	1,9	0,06	36,61	154,58	0,02	10,4	0.00	0,7	36	36,13	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			23,7	22,17	109,75	733,67	0,4	69,41	0,11	351,4	133,45	345,5	113,07	5,57
Итого за день			41,15	41,66	183,36	1272,72	0,54	76,91	0,13	367,85	184,59	524,06	160,92	11,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0.00	136,4	104,5	16,5	0,11
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
Акт	Напиток шоколадный Nesguik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67
Обед														
63	Салат из моркови с курагой...	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0,01	1,14	0.00	0,65	24,84	38,07	26,62	0,6
133	Суп картофельный с горбушей	20/250	2,58	2,3	23,9	126,71	0,15	24,1	0,95	0,93	19,86	77,41	31,2	1,17
39/Акт	Бигус с колбасой	200	11,8	13,6	12,6	220	0,19	79,36	0,11	0,37	115,21	148,48	42,66	2,13
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0.00	25,11	101	0,01	6,4	0.00	0.00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			19,53	17,78	102,36	647,66	0,15	24,1	0,95	2,22	19,86	77,41	31,2	1,17
Итого за день			38,15	32,05	174,12	1137,62	0,15	24,1	0,95	2,25	19,86	77,41	31,2	1,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0.00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
243/759	Сосиски отварные с соусом	80	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0.00	20,25	72,14	9,09	1,23
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0.00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком,	60	1,03	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0.00	0,04	9,55	28,39	11,23	0,45
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины,сметаной и зеленью*	10/250/5/2	3,9	7,7	10,34	126,46	0,07	32,47	0,05	0,92	52,42	70,04	25,04	1,11
278	Тефтели ,	110	7,83	8,75	10,25	151,07	0,05	0,72	0,03	0,03	27,95	88,37	18,33	0,87
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	8,62	36,78	250,31	0,17	0.00	0,04	0,04	7,92	131,26	47,05	1,55
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			24,15	29,83	113,96	821,11	0,44	45,02	0,12	1,3	125,64	389,96	127,05	8,31
Итого за день			39,92	51,57	170,82	1307,33	0,82	73,69	21,99	400,07	328,66	679,4	195,89	11,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0.00	0.00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным*.	200/30	13,61	10,66	73,99	446	0,12	0,47	0,23	0,02	164,89	241,39	43,6	1,28
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0.00	2,83	0.00	1	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			16,17	18,92	104,94	654,9	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,95	2,26
Обед														
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0.00	400	7	13	10	0,45
108/109	Суп картофельный с клецками , мясом птицы и зеленью..	15/250/2	5,09	4,74	18,36	136,58	0,08	8,04	0,11	0,64	22,46	64,51	16,8	0,88
288	Птица отварная...	80	18,72	14,86	0,28	209,6	0,07	0,32	0,03	0.00	19,55	131,36	16,09	1,12
143	Рагу овощное ,	150	2,6	16,42	12,86	209,6	0,09	24,03	0,02	1,55	44,45	63,61	25,36	0,91
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0.00	28,92	118,24	0,02	10,6	0.00	0,7	32,4	29,2	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			31,59	37,17	93,16	833,79	0,37	51,74	0,16	403,16	139,66	359,58	106,65	5,59
Итого за день			47,76	56,09	198,1	1488,69	0,54	55,04	0,43	404,21	327,75	633,87	162,6	7,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	80	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0.00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0.00	0.00	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	8,13
Обед														
28	Салат из свеклы с черносливом ,	60	0,93	3,11	11,8	78,9	0,01	5,18	0.00	0,01	25,33	28,55	19,82	0,96
96	Рассольник Ленинградский с мясом говядины ,сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,49	7,76	20,32	170,18	0,12	20,12	0,09	0,92	37,12	98,85	31,79	1,4
265	Плов с мясом говядины.	250	13,11	15,52	35,15	332,87	0,08	3,09	0,08	0,96	27,51	176,79	41,4	2,11
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	100	0.00	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			23,2	27,72	118,87	819	0,3	128,39	0,17	3,14	125,1	365,53	113,85	6,63
Итого за день			44,53	46,58	210,68	1441,6	0,55	149,76	2,14	18,95	325,09	603,08	209,33	14,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0.00	400	7	13	10	0,45
260	Гуляш из говядины,	80	14,55	16,79	2,89	176,7	0,03	1,97	0,05	0.00	14,25	84,48	11,92	1,28
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0.00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	20,2	84,8	0,02	4	0.00	0.00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			29,85	24,18	80,11	613,6	0,43	14,72	0,07	400,02	60,53	344,85	178,07	9,79
Обед														
67	Винегрет овощной ,	60	0,85	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0.00	0,72	18,74	25,96	11,72	0,56
102	Суп картофельный с фасолью , мясом говядины и зеленью	10/250/2	5,89	5,97	17,74	148,25	0,07	11,65	0.00	1	21,38	42,93	17,66	0,67
240	Фрикадельки из рыбы ,	80	6,46	2,19	6,1	69,95	0,06	2,01	0,13	0,22	22,43	99,15	23,84	0,64
125	Картофель отварной,	150	4,78	5,66	19,99	150	0,16	20,6	0,03	0,05	19,51	79,7	29,03	1,17
348	Компот из изюма + С витаминизация	200	0,38	0,08	29,99	122,2	0,03	10,1	0.00	0.00	16,4	25,8	8,4	0,66
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0.00	0.00	0.00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0.00	0.00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			22,35	20,97	109,03	714,23	0,43	50,14	0,16	2,26	112,26	331,44	108,05	5,23
Итого за день			52,2	45,15	189,14	1327,83	0,86	64,86	0,23	402,28	172,79	676,29	286,12	15,02