

Утверждаю:

Директор

ООО «ККДП-ЗАПАД»



/И.В. Юдина /

« 25 » августа 2021 г.

Согласовано:

Директор школы

« 30 » августа 2021 г.



Согласовано:

Родительский комитет

« 30 » августа 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся (12 лет и старше)  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
ЧЕЛНОВЕРШИНСКОГО 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 (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
14	Масло сливочное порционно	15	0,06	7,25	0,13	66	0,00	0,00	0,06	0,05	3,6	4,5	0,08	0,03
175	Каша молочная вязкая из риса и пшена	250/10	7,69	9,01	41,95	279,67	0,16	1,63	27,52	0,02	201,69	196,34	46,21	1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Батон порционно	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		553	18,2	26,33	92,26	678,92	0,32	3,33	52,01	0,12	461,69	469,4	78,93	2,35
<b>Обед</b>														
ПР	Икра кабачковая	100	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0,00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/2	2,04	5,78	8,5	94,18	0,07	32,47	1,54	0,92	51,52	51,24	22,84	0,84
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	50/50	7,42	11,7	10,26	175,94	0,05	2,87	0,04	0,36	19,27	85,44	15,46	1,32
309	Макаронные изделия отварные	180	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		917	24,34	29,51	132,62	893,93	0,56	39,79	1,6	1,76	335,16	306,53	100,26	6,73
<b>Итого за день</b>		1470	42,54	55,84	224,88	1572,85	0,88	43,12	53,61	1,88	796,85	775,93	179,19	9,08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из б/к капусты с зеленью	100	1,42	5,15	8,92	87,92	0,03	33,58	2,12	0,77	47,8	29,08	15,9	0,57
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,17	21,79	0,00	0,05	44,38	103,92	33,3	6,06
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		634	17,06	17,78	84,37	565,42	0,52	58,28	2,14	1,04	258,82	271,4	91,57	10,13
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	100	0,87	4,27	6,67	69,05	0,01	6,98	0,01	0,01	23,91	22,89	13,89	1,08
102	Суп картофельный с фасолью, зеленью на мясном бульоне	250/1	2,47	5,21	12,64	112,9	0,07	12,65	0,05	1	50,9	43,86	18,36	0,69
260	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0,00	0,00	23,6	117,03	20,27	2
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	0,00	0,00	0,03	1,65	73,14	19,61	0,64
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	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		911	29,97	33,26	127,94	907,56	0,49	25,05	0,06	1,04	309,06	351,92	108,63	9,86
<b>Итого за день</b>		1545	47,03	51,04	212,31	1472,98	1,01	83,33	2,2	2,08	567,88	623,32	200,2	19,99

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Печенье	66	4,95	7,79	49,1	287,76	0,05	0,00	0,00	0,00	19,14	59,4	13,2	1,39
174	Каша молочная кукурузная	250/5	9,44	9,33	63,17	374,41	0,2	1,62	0,04	0,05	189,7	192,03	189,7	2,06
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
<b>Итого за Завтрак</b>		581	22,18	21,6	159,96	924,41	0,39	2,92	22,04	0,05	347,82	380,43	224,7	4,3
<b>Обед</b>														
49	Салат "Витаминный"	100	1,46	6,21	36,67	106,62	0,03	18,27	0,41	1,81	38,36	38,35	18,04	0,58
99	Суп из овощей со сметаной, зеленью	250/5/1	1,76	5,75	9,39	96,35	0,09	21,27	0,01	0,94	35,96	55,65	22,32	0,84
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98
303/Ак	Каша гречневая вязкая	180	6,73	6,1	30,34	214,48	0,23	0,00	0,02	0,02	19,4	161,24	106,47	3,62
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	10,73	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		916	24,87	33,5	144,06	886,66	0,83	51,69	0,45	3,14	316,06	430,01	193,76	9,04
<b>Итого за день</b>		1497	47,05	55,1	304,02	1811,07	1,22	54,61	22,49	3,19	663,88	810,44	418,46	13,34

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		570	14,36	8,35	128,17	644,35	0,21	20	0,22	0,07	264,08	239,12	71,66	4,75
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,1	11,48	51,7	0,05	4,8	0,00	8,65	49,05	52,8	36,48	0,68
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком, зеленью	10/250/2	5,42	4,27	17,74	131,07	0,13	18,5	0,02	0,92	30,82	82,86	27,79	1,21
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88
302	Каша пшеничная вязкая	180	5,22	4,21	28,46	182,01	0,14	0,00	0,02	0,02	8,56	120,45	0,47	2,05
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		922	28,83	24,36	133,11	877,07	0,73	25,62	0,11	9,97	337,53	401,38	110,65	8,42
<b>Итого за день</b>		1492	43,19	32,71	261,28	1521,42	0,94	45,62	0,33	10,04	601,61	640,5	182,31	13,17

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71	Огурец свежий порционно	100	0,8	0,1	2,6	14	0,04	10	0,06	0,06	23	42	14	0,6
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
309	Макаронные изделия отварные	180	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,06	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08
<b>Итого за Завтрак</b>		610	17,57	17,79	80,91	553,59	0,33	11,89	0,09	0,09	165,23	176,33	51,98	4,3
<b>Обед</b>														
39/АКТ	Салат Степной с кукурузой	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,06	8,73	1,8	2,26	37,07	49,83	21,91	0,68
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью на курином бульоне	250/5/2	1,96	5,68	11,17	103,64	0,06	22,02	6,1	1,02	52,3	55,88	26,11	1,2
290/АКТ	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
198	Горох отварной	180	19,83	4,87	41,44	289,75	0,77	0,00	0,03	0,03	85,34	197,66	76,15	6,09
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		917	44,35	28,84	145,15	1020,97	1,3	38,57	7,99	3,67	407,26	473,75	168,29	11,57
<b>Итого за день</b>		1527	61,92	46,63	226,06	1574,56	1,63	50,46	8,08	3,76	572,49	650,08	220,27	15,87

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00
173	Каша 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
883/Ак	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционно	50	3,85	1,5	26,45	134,7	0,08	0,00	0,00	0,00	11	42,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16,32</b>	<b>12,52</b>	<b>102,09</b>	<b>584,5</b>	<b>0,26</b>	<b>1,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>295,62</b>	<b>275,98</b>	<b>87,5</b>	<b>1,94</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из б/к капусты с зеленью	100	1,42	5,15	8,92	87,92	0,03	33,58	2,12	0,77	47,8	29,08	15,9	0,57
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	270/2	9,28	9,07	15,48	180,67	0,15	9,84	0,02	1,73	48,92	190,64	51,13	1,36
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	50/50	7,42	11,7	10,26	175,94	0,05	2,87	0,04	0,36	19,27	85,44	15,46	1,32
303/Ак	Каша гречневая вязкая	180	6,73	6,1	30,34	214,48	0,23	0,00	0,02	0,02	19,4	161,24	106,47	3,62
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		<b>932</b>	<b>32,9</b>	<b>35,44</b>	<b>134,02</b>	<b>998,78</b>	<b>0,81</b>	<b>47,41</b>	<b>2,2</b>	<b>2,89</b>	<b>344,57</b>	<b>551,82</b>	<b>222,6</b>	<b>10,47</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1487</b>	<b>49,22</b>	<b>47,96</b>	<b>236,11</b>	<b>1583,28</b>	<b>1,07</b>	<b>48,54</b>	<b>2,23</b>	<b>2,91</b>	<b>640,19</b>	<b>827,8</b>	<b>310,1</b>	<b>12,41</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ПР	Икра кабачковая	100	3,8	9,2	8,95	133,8	0,02	7	0,00	0,92	41	37	15	0,7
256	Мясо тушеное говядина	50/50	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
309	Макаронные изделия отварные	180	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
<b>Итого за Завтрак</b>		634	25,28	43,87	89,54	852,29	0,6	8,78	0,02	1,36	218,12	263,18	67,42	5,75
<b>Обед</b>														
11	Салат из репчатого лука	100	1,62	5,99	9,03	96,5	0,05	9,5	0,00	0,00	36,81	56,6	13,74	0,82
88	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью	250/5/2	2,04	5,78	8,5	94,18	0,07	32,47	1,54	0,92	51,52	51,24	22,84	0,84
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,17	21,79	0,00	0,05	44,38	103,92	33,3	6,06
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	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		917	22,53	22,51	110,7	735,47	0,74	70,49	1,72	1,34	367,38	375,47	121,85	13,76
<b>Итого за день</b>		1551	47,81	66,38	200,24	1587,76	1,34	79,27	1,74	2,7	585,5	638,65	189,27	19,51



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
243	Сосиски отварные	50	5,27	11,46	0,18	131	0,00	0,00	0,00	0,00	17,5	79,5	10	0,9
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционно	50	3,85	1,5	26,45	134,7	0,08	0,00	0,00	0,00	11	42,5	16,5	1
<b>Итого за Завтрак</b>		555	18,69	23,16	99,71	688,86	0,19	9,48	11,03	0,04	316,14	361,55	79,07	5,06
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,75	6,02	2,35	66,58	0,03	9,5	0,06	0,06	21,85	39,9	13,3	0,57
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью на мясном бульоне	250/1	2,87	3,42	21,04	134,68	0,12	17,5	0,05	0,92	27,19	65,93	25,19	1,06
260	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0,00	0,00	23,6	117,03	20,27	2
171	Каша перловая вязкая	180	5,34	4,97	38,1	218,24	0,05	0,00	0,02	0,02	35,45	185,39	24,48	1,09
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		911	30,35	31,77	130,26	909,71	0,56	34,82	0,13	1	309,97	492,77	113,66	7,54
<b>Итого за день</b>		1466	49,04	54,93	229,97	1598,57	0,75	44,3	11,16	1,04	626,11	854,32	192,73	12,6

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,62	5,99	5,8	84,34	0,02	9,5	0,00	0,01	42,51	42,35	21,34	1,39
268	Котлеты из мяса говядины с соусом	50/50	6,84	14,11	9,86	193,79	0,19	3,34	0,03	0,02	9,97	75,58	19,15	1,12
303/Ак	Каша гречневая вязкая	180	6,73	6,1	30,34	214,48	0,23	0,00	0,02	0,02	19,4	161,24	106,47	3,62
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>		620	19,66	28,06	82,17	671,91	0,6	13,02	0,05	0,05	185,13	322,21	164,56	8,44
<b>Обед</b>														
20	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,75	6,02	2,35	66,58	0,03	9,5	0,06	0,06	21,85	39,9	13,3	0,57
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью на мясном бульоне	250/1	2,87	3,42	21,04	134,68	0,12	17,5	0,05	0,92	27,19	65,93	25,19	1,06
260	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0,00	0,00	23,6	117,03	20,27	2
171	Каша перловая вязкая	180	5,34	4,97	38,1	218,24	0,05	0,00	0,02	0,02	35,45	185,39	24,48	1,09
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		911	30,35	31,77	130,26	909,71	0,56	34,82	0,13	1	309,97	492,77	113,66	7,54
<b>Итого за день</b>		1531	50,01	59,83	212,43	1581,62	1,16	47,84	0,18	1,05	495,1	814,98	278,22	15,98

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (12 лет и старше)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом_	100	0,79	1,95	3,88	36,23	0,03	35,75	0,02	0,92	48,94	31,03	16,7	0,6
229/Ак	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	111,49	0,05	3,73	0,09	1,62	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,17	21,79	0,00	0,05	44,38	103,92	33,3	6,06
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	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
<b>Итого за Завтрак</b>		620	19,48	14,47	73,56	515,39	0,43	65,35	0,11	2,59	254,39	345,94	119,73	11,75
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,12	0,04	7,7	0,00	0,91	31,23	43,27	19,53	0,83
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) зеленью на курином бульоне	250/1	8,37	9,24	17,73	187,56	0,26	13,99	0,02	0,91	47,96	115,19	39,6	2,32
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,04	0,00	0,00	0,03	1,65	73,14	19,61	0,64
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>		911	30,74	41,17	153,17	1107,27	0,76	24,37	0,03	1,86	347,91	389,12	139,88	8,02
<b>Итого за день</b>		1531	50,22	55,64	226,73	1622,66	1,19	89,72	0,14	4,45	602,3	735,06	259,61	19,77