

Директор  
ГБОУ СОШ пос. Сохский

"26" февраля 2021 г.



Л.И. Аникина

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Исаклинского района**



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

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		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 "Хохланд"	1	1,6	4,32	0,78	48,48	0,00	0,1	0,02	0,05	80	96	3,2	0,11
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,16	7,7	33,58	230,35	0,13	1,3	22,02	0,02	131,25	157,52	37,02	0,81
382	Какао с молоком..	200	3,87	3,9	25,72	153,46	0,04	1,3	22	0,00	122,6	116,2	21,64	0,75
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			13,94	16,82	75,95	513,11	0,22	2,7	44,04	0,07	340,45	389,22	65,76	2,03
<b>Обед</b>														
ПР	Икра кабачковая..*	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком, сметаной и зеленью	10/200/5/2	3,7	6,17	8,26	103,61	0,06	24,38	0,04	0,74	39,91	56,1	19,13	0,78
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	60/50	8,96	13,44	12,73	207,69	0,06	3,2	0,04	0,36	21,28	100,93	17,85	1,55
202/309	Макаронные изделия отварные .	150	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	0,44	0,00	28,85	117,16	0,00	0,63	0,01	0,00	44,82	15,42	6,02	1,26
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			24,98	29,74	120,24	848,7	0,47	31,19	0,11	1,49	198,2	297,76	79,4	6,67
<b>Итого за день</b>			38,92	46,56	196,19	1361,81	0,69	33,89	44,15	1,56	538,65	686,98	145,16	8,7

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

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		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,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
234	Котлеты рыбные с соусом	50/30	6,59	5,64	9,36	115	0,11	1,31	0,02	0,22	19,43	91,08	25,19	0,77
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			14,84	14,29	82,43	518,87	0,36	11,25	4,99	0,26	93,83	244,34	75,09	3,49
<b>Обед</b>														
ПР	Кукуруза консервированная порционно.*	25	0,55	0,1	2,8	14,3	0,01	1,2	0,5	0,01	10,5	10,25	3,25	0,09
102	Суп картофельный с фасолью мясом говядины и зеленью	10/200/1	3,8	5,65	11,3	111,29	0,06	10,2	0,01	0,73	17,37	52,72	16,48	0,8
260	Гуляш из говядины,	40/40	14,55	16,79	2,89	176,7	0,03	1,97	0,05	0,00	14,25	84,48	11,92	1,28
304	Рис отварной .	150	4,04	4,6	39,43	215,25	0,04	0,00	0,02	0,02	16,56	84,75	27,69	0,64
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,06	0,02	26,76	107,46	0,00	1,85	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			28,75	29,51	113,72	791,2	0,39	15,4	4,58	0,76	120,32	297,8	82,64	4,96
<b>Итого за день</b>			43,59	43,8	196,15	1310,07	0,75	26,65	9,57	1,02	214,15	542,14	157,73	8,45

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

День: среда

Сезон: Весенне-летний

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		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>														
67	Винегрет овощной.	50	0,7	5,02	3,64	62,54	0,02	4,6	0,00	0,45	15,83	20,77	9,34	0,41
265	Плов с мясом говядины и зеленью,	40/150	11,7	14,83	39,41	338,08	0,08	4,79	0,08	1,08	32,27	168,94	43,57	1,93
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	59,99	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			14,91	20,8	73,89	541,43	0,15	9,49	0,08	1,53	59,95	217,45	61,21	3,57
<b>Обед</b>														
ПР	Вафли*	26	0,85	7,56	16,2	136,2	0,01	0,00	0,00	0,00	2	8,26	0,5	0,13
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью,	200/5/2	1,71	5,11	9,41	92,83	0,05	17,87	0,54	0,82	45,06	45,89	21,2	0,98
301	Кнели куриные с соусом	50/30	10,48	7,28	5,49	129,5	0,05	0,72	0,05	0,22	17,84	88,63	13,57	0,8
198	Горох отварной.	150	16,6	4,06	34,7	242,43	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,83	127,8	0,01	5,43	0,02	0,01	6,9	4,42	7,62	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			35,55	26,52	124,17	894,96	1,02	24,2	0,64	1,07	202	376,15	128,51	9,88
<b>Итого за день</b>			50,46	47,32	198,06	1436,39	1,17	33,69	0,72	2,6	261,95	593,6	189,72	13,45

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,56	2,73	3,94	46,57	0,05	4,21	36,1	0,01	11,05	32,35	9,73	0,65
268	Шницель из мяса говядины с соусом	50/30	8,56	9,88	10,37	165,15	0,09	1,22	0,02	0,22	11,37	82,47	14,2	1,46
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
АКТ	Компот из свежемороженой вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0,00	40	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			17,21	18,59	68,12	509,14	0,31	45,43	36,12	0,25	37,77	243,19	99,86	4,94
<b>Обед</b>														
47/Акт	Салат из квашеной капусты*	60	0,98	3,05	4,62	50,86	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35
99	Суп из овощей с дыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	3,78	6,33	9,34	109,45	0,08	18,88	5,07	0,74	36,96	63,28	21,2	0,88
259	Жаркое из птицы	50/150	13,14	13,17	21,55	270,58	0,2	6,5	0,08	0,02	28,82	159,64	40,55	1,94
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,93	118,28	0,02	1,03	0,00	0,7	32,42	29,22	21,02	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			24,29	24,9	94,98	715,37	0,56	41,77	5,15	1,46	182,85	334,29	113,29	5,8
<b>Итого за день</b>			41,5	43,49	163,1	1224,51	0,87	87,2	41,27	1,71	220,62	577,48	213,15	10,74

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

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		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..*	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
295	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	9,5	8,26	11,45	158,49	0,11	1,22	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,33	4,18	36,46	204,84	0,09	0,00	0,02	0,02	16,39	46,91	8,5	0,87
383/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 порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			17,94	16,94	99,71	621,65	0,26	4,19	0,06	0,61	56,23	155,94	33,39	2,59
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками ,	60	0,74	3,66	5,71	59,16	0,01	5,97	0,00	0,01	17,31	18,94	11,69	0,9
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,38	3,44	16,9	116,08	0,1	4,2	0,01	0,73	25,07	69,23	22,28	0,99
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/20	10	8	54	328	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
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*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			21,1	17,5	122,22	730,59	0,45	12,18	0,18	0,76	223,08	336,08	92,46	5,65
<b>Итого за день</b>			39,04	34,44	221,93	1352,24	0,71	16,37	0,24	1,37	279,31	492,02	125,85	8,24

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

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	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	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11
181	Каша молочная манная	200/5	6,13	7,14	31,72	215,66	0,08	1,3	22,02	0,02	131,2	118,6	19,83	0,47
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	4,15	2,11	8,98	71,55	0,02	0,65	11	0,00	60,1	45	7	0,07
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			18,09	11,8	65,92	442,28	0,18	2,61	33,03	0,02	334,3	287,6	47,23	1,01
<b>Обед</b>														
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,99	3	9,24	68,26	0,01	5,12	0,00	0,01	27,21	27,38	17,78	0,92
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	4,63	5,87	14,9	130,95	0,1	13,48	0,01	1,16	22,94	54,61	22,99	0,81
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	60/50	8,96	13,44	12,73	207,69	0,06	3,2	0,04	0,36	21,28	100,93	17,85	1,55
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
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*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			25,05	29,68	112,29	819,54	0,55	28,38	0,05	1,55	146,16	358,91	154,47	7,8
<b>Итого за день</b>			43,14	41,48	178,21	1261,82	0,73	30,99	33,08	1,57	480,46	646,51	201,7	8,81



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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..*	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/30	6,41	13,27	1,99	153,18	0,01	0,72	0,02	0,22	20,75	83,54	11,92	0,98
202/309	Макаронные изделия отварные	150	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	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			15,08	22	72,79	549,19	0,16	5,02	0,04	0,61	66,79	173,76	35,14	3,38
<b>Обед</b>														
306/197	Зеленый горошек консервированный порционно	30	0,93	0,14	3,1	17,4	0,03	2,34	22,8	0,01	6	18,6	5,7	0,39
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью.	200/5/1	1,64	5,07	8,26	85,55	0,05	25,38	0,04	0,74	40,74	41,03	17,93	0,67
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/30	6,92	1,78	6,71	70,7	0,06	2,01	0,16	0,22	23,2	101,17	24,01	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,44	0,00	28,85	117,16	0,00	0,63	0,01	0,00	44,82	15,42	6,02	1,26
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			18,74	14,14	97,86	594,26	0,55	36,48	27,98	1,01	220,71	337,08	108,56	6,16
<b>Итого за день</b>			33,82	36,14	170,65	1143,45	0,71	41,5	28,02	1,62	287,5	510,84	143,7	9,54

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

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	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.	50	0,81	3	2,9	42,17	0,01	4,75	0,00	0,00	24,94	21,93	10,89	0,72
290	Филе птицы тушеное в соусе.	40/40	8,49	5,27	2,77	92,47	0,03	1,09	12,03	0,29	12,09	71,95	12,11	0,45
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,9	4,41	40	231,66	0,19	0,00	0,02	0,02	6,72	159,23	0,36	2,69
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.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			19,51	13,58	94,07	575,42	0,28	6,01	12,05	0,31	50,55	272,61	27,26	4,25
<b>Обед</b>														
39	Салат Степной с кукурузой.	60	0,89	3,76	24,97	61,18	0,04	4,74	0,3	1,36	12,52	26,74	13,08	0,37
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/2	1,99	5,98	14,35	119,05	0,09	15,1	0,8	0,74	32,06	64,36	22,48	0,86
265	Плов с мясом говядины и зеленью.	40/150	11,7	14,83	39,41	338,08	0,08	4,79	0,08	1,08	32,27	168,94	43,57	1,93
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	130	86,8	0,34	12,4	3,4	3,2	0,32
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			20,65	27,06	133,65	784,57	0,47	154,81	87,98	3,52	148,65	327,04	104,23	5,41
<b>Итого за день</b>			40,16	40,64	227,72	1359,99	0,75	160,82	100,03	3,83	199,2	599,65	131,49	9,66

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

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	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
268	Биточки из мяса говядины с соусом	50/30	8,68	9,61	11,23	166,35	0,1	1,22	0,02	0,22	14,79	85,09	16,1	1,57
198	Горох отварной,	150	16,6	4,06	34,7	242,43	0,65	0,00	0,03	0,02	70,8	165,35	63,72	5,09
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			29,19	15,17	94,7	633,9	0,87	24,72	0,1	0,29	130,19	300,44	120,22	10,92
<b>Обед</b>														
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью*	10/200/1	5,61	5,99	19,7	155,15	0,1	10,2	0,17	0,73	28,43	73,6	19,7	1,03
288	Птица отварная	50	10,43	5,5	0,49	93,2	0,05	0,2	0,02	0,00	11,3	81,91	10	0,7
143	Рагу овощное,	150	2,97	8,55	16,79	155,99	0,1	13,46	1,46	2,19	57,48	72,83	31,12	1,08
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,83	127,8	0,01	5,43	0,02	0,01	6,9	4,42	7,62	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			26,8	25,5	113,95	807,34	0,53	29,47	1,67	2,93	170,76	318,86	95,34	6,22
<b>Итого за день</b>			55,99	40,67	208,65	1441,24	1,4	54,19	1,77	3,22	300,95	619,3	215,56	17,14

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

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	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>														
47/Акт	Салат из квашеной капусты.	50	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,5	0,00	0,00	1,6	2,9	0,7	0,05
295	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят с соусом томатным	50/30	9,67	8,36	11,05	158,49	0,13	1,24	0,04	0,22	25,83	74,73	14,99	1,19
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,16	5,94	4,97	0,04	46,55	97,26	33	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	59,99	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36
<b>Итого за Завтрак</b>			15,33	16,61	65,25	471,24	0,34	7,78	5,01	0,26	85,83	202,63	56,99	3,7
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной ,	60	0,73	6,07	4,53	77,09	0,03	5,05	1,17	0,54	18,77	25,79	10,5	0,47
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) , мясом и зеленью	10/200/1	6,18	7,45	16,92	159,89	0,25	10,2	0,01	0,73	35,09	87,23	30,98	1,84
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/30	6,41	13,27	1,99	153,18	0,01	0,72	0,02	0,22	20,75	83,54	11,92	0,98
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,93	118,28	0,02	1,03	0,00	0,7	32,42	29,22	21,02	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	3,2	1,36	15,9	88,5	0,12	0,06	0,00	0,00	37,5	26,1	9,9	1,08
ПР	Хлеб ржаной*	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,13	0,12	0,00	0,00	21,9	37,5	12	0,85
<b>Итого за Обед</b>			24,29	34,14	103,43	820,04	0,68	17,18	1,2	2,21	174,88	398,25	168,35	8,34
<b>Итого за день</b>			39,62	50,75	168,68	1291,28	1,02	24,96	6,21	2,47	260,71	600,88	225,34	12,04