

Утверждаю: **ОМЕНИНАТ**
ИПРАНИИ
ООН «КП Южный»
И.А. Марионова /
« 01 » **ОКТОБР** 2024 Г.

Сотрудник
Директор ГБОУ СОШ
Родительский комитет

Иванова И.И.
Иванова А.И., Иванова И.А.
Иванова И.И., Иванов И.И.
20 29 год.

Примерное двухнедельное меню
рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Пестравский район

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

| № реп. | 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 | Мg | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 5,21 | 6,47 | 62,57 | 318,72 | 0,1 | 0,00 | 0,7 | 0,3 | | 0,00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | | | | | | | | |
| 268/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 7,11 | 13,4 | 12,36 | 194,04 | 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 | | | | | | | |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | | | | |
| 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 | 1,36 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| Итого за Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 4,31 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,6 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 1,57 | 4,72 | 6,54 | 79,94 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 139,76 | | | | | | | |
| 349 | 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 | 3,46 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1470 49,83 47,49 261,4 1712,5 0,8 0,76 21,13 534,2 0,87 850,39 230,87 643,45 248,74 12,04 230,24 26,54 204,13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

| № рец. | Примем 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 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 60 | 7,62 | 6,9 | 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. | 200/5 | 7,84 | 8,41 | 35,06 | 247,29 | 0,17 | 0,16 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 243,02 | 130,15 | 205,82 | 61,75 | 1,52 | 45,44 | 12,99 | 35,15 | | | | | | | |
| 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 505 | 22,78 | 19,25 | 72,58 | 568,88 | 0,27 | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22 | 285,69 | 433,13 | 100,58 | 4,19 | 65,2 | 33,36 | 100,21 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | | | | | | | |
| 116/ДК | Суп-харчо с мясом и зеленью | 15/200/1 | 6,7 | 9,72 | 11,93 | 160,15 | 0,09 | 0,03 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 29,84 | 8,54 | 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 | 23,32 | 0,02 | 86,48 | 20,37 | 72,04 | 12,15 | 0,68 | 54,33 | 4,74 | 92,24 | | | | | | | |
| 202/306 | 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 яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 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 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 786 | 27,06 | 34,26 | 104,72 | 800,51 | 0,3 | 0,45 | 6,48 | 162,96 | 0,43 | 483,73 | 101,21 | 268,19 | 59,65 | 4,96 | 194,11 | 16,12 | 144,9 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1291 | 49,84 | 53,51 | 177,3 | 1369,39 | 0,57 | 1,1 | 7,52 | 296,53 | 3,26 | 1004,94 | 386,9 | 701,32 | 160,23 | 9,15 | 259,31 | 49,48 | 245,11 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

| № реп. | 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной 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 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 | | | | | | | |
| 233 | Рыба запеченная под молочным соусом | 100 | 6,8 | 6,81 | 9,67 | 127 | 0,06 | 0,09 | 0,49 | 27,67 | 10,14 | 262,18 | 70,64 | 166,28 | 34,79 | 0,59 | 118,72 | 9,68 | 386,67 | | | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч. | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 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 | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 555 | 14,52 | 13,98 | 73,59 | 563,85 | 0,25 | 0,38 | 19,69 | 167,6 | 10,36 | 1091,61 | 161,05 | 307,28 | 83,34 | 3,29 | 217,29 | 17,57 | 440,28 | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника + С витамин | 200 | 0,68 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Витаминизация | | 200 | 0,68 | 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 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 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 | 36,69 | 0,09 | 12,73 | | | | | | | |
| 355 | Солынка по домашнему | 0/10/200/5 | 4,12 | 7,96 | 6,68 | 110,53 | 0,04 | 0,04 | 4,96 | 4,22 | 0,00 | 210,46 | 19,61 | 62,48 | 15,58 | 0,9 | 2,74 | 0,17 | 12,64 | | | | | | | |
| 278 | Тертельи тушеные в соусе | 100 | 5,98 | 14,37 | 10,68 | 195,97 | 0,17 | 0,07 | 1,88 | 0,04 | 0,02 | 43,79 | 17 | 78,76 | 7,69 | 0,98 | 36,66 | 0,65 | 14,31 | | | | | | | |
| 199 | Пюре из бобовых с м/растит. | 150 | 12,99 | 6,49 | 33,36 | 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 | | | | | | | |
| 48 (АК) | Компот из изюма | 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 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 796 | 29,35 | 33,93 | 113,42 | 879,22 | 0,76 | 0,56 | 10,16 | 221,61 | 1,85 | 1110,14 | 174,41 | 460,54 | 126,35 | 8,61 | 133,23 | 20,45 | 101,46 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1551 | 44,55 | 48,19 | 207,77 | 1531,27 | 1,02 | 0,97 | 159,85 | 476,01 | 12,21 | 2206,33 | 347,86 | 771,22 | 212,89 | 12,22 | 350,52 | 38,02 | 541,74 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети 7-11 лет

| № реп. | 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежих овощей 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 | | | | | | | |
| 243/759 | 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 883/Акт | Кисель | 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 | 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 | | 540 | 14,75 | 20,54 | 82,66 | 579,83 | 0,11 | 0,12 | 16,33 | 25,54 | 8,56 | 217,79 | 131,8 | 173,1 | 34,83 | 3,28 | 128,87 | 2,13 | 34,88 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,76 | 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 | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 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 | 18,29 | 0,77 | 73,67 | 0,21 | 22,58 | | | | | | | |
| 270 | Котлеты "Московские" | 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 | 15,46 | | | | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | | | | |
| АКТ | Компот из свежемороженых 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 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 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 771 | 32,56 | 21,6 | 103,23 | 734,03 | 0,65 | 0,61 | 10,3 | 1407,53 | 0,43 | 796,71 | 94,7 | 414,16 | 191,14 | 8,14 | 137,49 | 15,68 | 95,99 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1311 | 47,31 | 42,14 | 185,89 | 1313,86 | 0,76 | 0,73 | 26,63 | 1433,07 | 8,99 | 1014,5 | 226,5 | 587,26 | 225,97 | 11,42 | 266,36 | 17,81 | 130,87 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети 7-11 лет

| № реп. | 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 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 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 | 45 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 170,36 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 545 | 17,3 | 11,32 | 67,67 | 533,76 | 0,23 | 0,33 | 16,39 | 440,8 | 0,15 | 935,29 | 74,88 | 209,8 | 61,02 | 5,09 | 46,39 | 10,79 | 196,58 | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | 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 | 2,88 | | | | | | | |
| Итого за Витаминизация | | 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 | 2,88 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервированного | 60 | 1,85 | 3,28 | 4,61 | 55,36 | 0,07 | 0,00 | 4,69 | 43,32 | 0,00 | 8,72 | 13,04 | 38,42 | 11,56 | 0,78 | 0,16 | 0,03 | 1,64 | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картошкой сметаной зеленью | 200/5/1 | 1,6 | 4,69 | 9 | 91,18 | 0,03 | 0,04 | 7,65 | 164,26 | 0,00 | 227,06 | 49,72 | 38,57 | 17,96 | 0,82 | 39,33 | 1,73 | 17,38 | | | | | | | |
| 268/73/9 | 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 | | | | | | | |
| 304 | Рис отварной с м/сливочным | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,18 | 9,72 | 72,75 | 23,78 | 0,52 | 53,46 | 0,04 | 23,88 | | | | | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 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 | 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 ржанो 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 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 776 | 19,68 | 28,7 | 115,95 | 815,02 | 0,46 | 0,5 | 14,35 | 371,08 | 0,43 | 707,1 | 143,14 | 322,25 | 98 | 5,44 | 116,59 | 13,57 | 69,79 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1521 | 37,32 | 40,15 | 214,52 | 1476,68 | 0,7 | 0,84 | 38,42 | 812,84 | 0,58 | 1693,72 | 224,19 | 535,96 | 161,52 | 10,86 | 163,43 | 24,45 | 269,25 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

| № реп. | 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 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,64 | 260,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| 268 | Котлеты 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 | 15,46 | | | | | | | |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,29 | 3,68 | 29,84 | 169,54 | 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 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | | | | | | | |
| 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 | | 544 | 18,29 | 25,07 | 115,05 | 804,2 | 0,36 | 0,21 | 1,94 | 94,93 | 0,54 | 164,57 | 68,41 | 301,74 | 45,92 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 9,03 | 0,32 | 36,74 | 4,14 | 3,42 | | | | | | | |
| 388/624 | Уха рыбацкая | 15/200/1 | 4,85 | 31,28 | 9,84 | 307,66 | 0,08 | 0,06 | 5,75 | 4,42 | 0,00 | 354,03 | 16,98 | 70,16 | 19,04 | 0,69 | 46,23 | 7,4 | 88,52 | | | | | | | |
| 243/755 | Соусики 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 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 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 786 | 22,33 | 51,25 | 99,24 | 923,97 | 0,25 | 0,43 | 17,72 | 144,33 | 0,41 | 733,95 | 118,98 | 293,06 | 70,53 | 5,36 | 139,35 | 22,75 | 120,92 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1530 | 41,29 | 76,62 | 221,97 | 1760,17 | 0,61 | 0,64 | 19,66 | 239,26 | 0,95 | 898,52 | 187,69 | 594,8 | 116,45 | 9,8 | 215,82 | 41,54 | 145,21 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский И.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

| № реп. | 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 5,52 | 19,68 | 157,94 | 0,1 | 0,17 | 0,06 | 31,2 | 0,31 | 51,81 | 170,88 | 113 | 11,69 | 0,51 | 1,28 | 4,95 | 9,8 | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеничная | 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 | 13,29 | 0,00 | 183,81 | 111,63 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,04 | 0,11 | 0,00 | 0,11 | 0,11 | 32,55 | 14 | 22,75 | 4,9 | 0,39 | 1,12 | 2,1 | 8,58 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 21,46 | 19,01 | 95,06 | 637,93 | 0,39 | 0,55 | 1,1 | 72,09 | 0,5 | 478,23 | 418,4 | 424,15 | 95,74 | 3,33 | 55,42 | 11,8 | 66,02 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,09 | 4,37 | 75,06 | 0,02 | 0,02 | 2,21 | 120,6 | 0,00 | 116,59 | 18,01 | 20,2 | 8,91 | 0,39 | 36,85 | 0,13 | 10,67 | | | | | | | |
| 99 | Сул 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 | 263,78 | 28,13 | 41,45 | 16,77 | 0,66 | 73,61 | 1,59 | 18,09 | | | | | | | |
| 272/330 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250 | 15 | 29,63 | 40,23 | 496,67 | 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 | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый в асортименте | 200 | 1 | 0,00 | 20,2 | 84,8 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаном 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 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 796 | 24,91 | 42,19 | 111,37 | 959,78 | 0,45 | 0,58 | 15,43 | 369,46 | 0,47 | 555,75 | 112,99 | 245,54 | 66,31 | 4,86 | 134,45 | 17,19 | 59,82 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1296 | 46,37 | 61,2 | 206,43 | 1597,71 | 0,84 | 1,13 | 16,53 | 441,55 | 0,97 | 1033,98 | 531,39 | 669,69 | 162,05 | 8,19 | 189,87 | 28,99 | 125,84 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

| № 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 | Se | F | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 60 | 0,92 | 0,07 | 8,71 | 38,45 | 0,04 | 0,05 | 2,86 | 1134,06 | 0,00 | 169,29 | 20,84 | 35,91 | 24,95 | 0,51 | 2,8 | 0,06 | 30,8 | | | | | | | |
| 297/759 | Фрикадельки 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 | | | | | | | | | | |
| 202/309 | 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 | | | | | | | |
| 48 (АК) | Компот из изюма | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 540 | 16,45 | 13,21 | 86,7 | 535,31 | 0,24 | 0,16 | 5,6 | 1153,78 | 1,66 | 357,65 | 89,15 | 190,19 | 57,94 | 2,86 | 58,59 | 1,98 | 83,48 | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника + С витамин | 200 | 0,68 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 200 | 0,68 | 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 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 20,6 | 6,4 | 0,33 | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелены | 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 302/171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | | | | |
| 348 | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 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 | 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 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 776 | 23,84 | 26,32 | 117 | 816,75 | 0,61 | 0,6 | 12,18 | 344,22 | 0,43 | 878,72 | 149,64 | 18,75 | 193,49 | 8,67 | 100,24 | 17,13 | 58,84 | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1516 | 40,97 | 39,81 | 224,46 | 1440,26 | 0,86 | 0,79 | 147,78 | 1584,8 | 2,09 | 1240,91 | 251,19 | 612,34 | 254,63 | 11,85 | 158,83 | 19,11 | 142,32 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилырий М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 7-11 лет

| № 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Стелной | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,91 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 | | | |
| 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 | 139,76 | | | |
| 883/Акт | Кисель | 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 | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 108,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | |
| Итого за Завтрак | | 500 | 21,24 | 14,58 | 91,76 | 592,44 | 0,15 | 0,23 | 18,63 | 483,6 | 8,52 | 342,09 | 97,32 | 206,48 | 56,11 | 2,3 | 146,85 | 8,15 | 167,09 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,01 | 4,56 | 6,03 | 69,2 | 0,04 | 0,03 | 5,37 | 900,12 | 0,00 | 105,33 | 19,47 | 34,86 | 21,57 | 0,55 | 37,73 | 0,09 | 27,61 | | | |
| 113 | Суп-лапша домашняя с Цыпленком, зеленью | 10/200/1 | 5,91 | 7,46 | 14,76 | 149,86 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | | | | |
| 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/сливоч. | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,12 | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24 | 40,96 | 84,62 | 28,69 | 1,07 | 60,23 | 0,75 | 37,94 | | | |
| Акт | Компот из свежесамороженных 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 | 50 | 4,05 | 0,5 | 24,4 | 177 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 46,5 | 20 | 32,5 | 7 | 0,55 | 1,6 | 3 | 12,25 | | | |
| Пр | Хлеб ржанно 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 | 1,56 | 0,00 | 12,36 | 5,8 | | | |
| Итого за Обед | | 811 | 27,85 | 23,89 | 96,63 | 780,73 | 0,4 | 0,67 | 20,13 | 282,84 | 10,65 | 1149,8 | 153,4 | 416,5 | 123,93 | 5,18 | 217,76 | 24,94 | 478,15 | | | |
| Итого за день | | 1311 | 49,09 | 38,47 | 188,39 | 1373,17 | 0,55 | 0,9 | 38,76 | 1766,44 | 19,17 | 1491,88 | 250,72 | 622,98 | 180,04 | 7,48 | 364,61 | 33,09 | 645,24 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

| № реп. | Примем 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 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 сухим | 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 | | | | | | | | |
| 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 | 0,03 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | 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 | 2,88 | | | | | | | | |
| Итого за Витаминизация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 14,05 | 16,78 | 20,28 | 306,07 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0,00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 | | | | | | | | |
| 349 | 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 | 3,46 | 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 | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1466 | 35,74 | 33,83 | 222,79 | 1434,84 | 0,48 | 0,9 | 41,96 | 233,82 | 0,74 | 1771,0 | 349,25 | 559,63 | 142,61 | 8,97 | 186,63 | 29,49 | 262,09 | | | | | | | | |