Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат питания Южный»

_____ /И.А. Ларионова /

« 25 » августа 2021г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 1 с. Обшаровка

_____ / Усачев С.Г. /

«_____» _____2021 год.

Родительский комитет_____

«_____»_____2021 год.

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

Приволжского 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		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 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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
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
Итого за Обед		927	29,3	31,14	134,5	936,13	0,71	38,88	1,68	1,76	337,24	289,82	100,58	10,44
Итого за день		1480	47,5	57,47	226,76	1615,05	1,03	42,21	53,69	1,88	798,93	759,22	179,51	12,79

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)			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 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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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 свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0.00	0.00	20	128,62	22,39	2,21
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
Итого за Обед		911	27,25	47,37	127,56	1052,56	0,76	26,29	0,06	1,04	305,46	363,51	110,75	10,07
Итого за день		1545	44,31	65,15	211,93	1617,98	1,28	84,57	2,2	2,08	564,28	634,91	202,32	20,2

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		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 *	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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/Акт	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
Итого за Обед		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
Итого за день		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 **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		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	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
Итого за Завтрак		570	14,36	8,35	128,17	644,35	0,21	20	0,22	0,07	264,08	239,12	71,66	4,75
Обед														
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
Итого за Обед		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
Итого за день		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)			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	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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
Итого за Обед		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
Итого за день		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)			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	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/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
Итого за Завтрак		545	15,75	12,22	96,8	558,36	0,25	1,13	0,03	0,02	374,62	259,48	76,2	1,42
Обед														
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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03
303/Акт	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
Итого за Обед		942	37,86	37,07	135,9	1040,98	0,96	46,5	2,28	2,89	346,65	535,11	222,92	14,18
Итого за день		1487	53,61	49,29	232,7	1599,34	1,21	47,63	2,31	2,91	721,27	794,59	299,12	15,6

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)			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.,	100	3,8	9,2	8,95	133,8	0,02	7	0.00	0,92	41	37	15	0,7
256	Мясо тушеное	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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
Итого за Обед		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
Итого за день		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)			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														
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 Nesguik	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...	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0.00	0.00	0.00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		545	18,12	22,86	94,42	662,72	0,18	9,48	11,03	0,04	395,14	345,05	67,77	4,54
Обед														
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
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/2	2,22	5,86	12,28	110,74	0,11	19,73	1,06	0,92	36,64	80,91	29,05	1,12
295	Шницель из птицы с соусом ,	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83
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
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
Итого за Обед		917	41,2	32,5	152,01	1066,13	1,36	41,13	2,92	3,24	393,46	461,44	173,44	11,74
Итого за день		1462	59,32	55,36	246,43	1728,85	1,54	50,61	13,95	3,28	788,6	806,49	241,21	16,28

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)			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														
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 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/Акт	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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 свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	2,44	0.00	0.00	20	128,62	22,39	2,21
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
Итого за Обед		911	27,63	45,88	129,88	1054,71	0,83	36,06	0,13	1	306,37	504,36	115,78	7,75
Итого за день		1531	47,29	73,94	212,05	1726,62	1,43	49,08	0,18	1,05	491,5	826,57	280,34	16,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10 **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 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/Акт	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
Итого за Завтрак		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
Обед														
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
Итого за Обед		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
Итого за день		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