

Утверждаю:

Директор



П.В. Воробьев /

2026 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ



Директор

Директор

« 01 »

сентября

2026 год.

Родительский комитет

Бродова Н.Н.

Григорьев

« 01 »

сентября

2026 год.

# Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся детей из многодетных семей 5-11 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Большеглушицкого района

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многодетные

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тичская<br>ценность<br>(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              | 3,65                    | 6,22  | 9,69   | 101,12                                   | 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 пшениная с<br>маслом сливочным | 250/5           | 10,29                   | 10,53 | 48,96  | 359,79                                   | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382              | Какао с молоком                                     | 200             | 4,08                    | 4,6   | 13,6   | 85,36                                    | 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  | 118,49                                   | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,12   | 37,2 | 16     | 26     | 5,6    | 0,44   | 1,28 | 2,4                       | 9,8   |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                     | 555             | 21,26                   | 21,75 | 91,77  | 664,76                                   | 0,35          | 0,56 | 1,1   | 72,07  | 0,51 | 470,35 | 419,27 | 421,7  | 92,74  | 3,19 | 55,58                     | 12,1  | 75,86  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                     |                 |                         |       |        |                                          |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Икра кабачковая                                     | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                    | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274    | 17     | 29     | 14     | 0,7  | 0,00                      | 0,4   | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 99               | Суп из овощей с птицей, сметаной и<br>зеленью       | 250/5/1         | 1,46                    | 5,84  | 13,16  | 153,73                                   | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 265              | Плов с мясом                                        | 250             | 21,03                   | 18,03 | 43,15  | 384,05                                   | 0,51          | 0,16 | 4,08  | 320,13 | 0,00 | 132,57 | 27,64  | 282,99 | 43,46  | 2,88 | 145,03                    | 0,06  | 64,38  |  |  |  |  |  |  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                         | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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 ржанно пшеничный                               | 30              | 2,4                     | 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    |                                                     | 866             | 30,71                   | 32    | 125,26 | 952                                      | 0,65          | 0,53 | 14,43 | 527,95 | 0,33 | 771,75 | 144,23 | 423,8  | 94,23  | 5,85 | 219,6                     | 13,12 | 94,17  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |                                                     | 1421            | 51,97                   | 53,75 | 217,03 | 1616,76                                  | 1             | 1,09 | 15,53 | 600,02 | 0,84 | 1242,1 | 563,5  | 845,5  | 186,97 | 9,04 | 275,18                    | 25,22 | 170,02 |  |  |  |  |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Многодетные

| №<br>реп.        | Принем 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          |                                     |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |
|                  | Печенье                             | 60           | 1,32                 | 1,62  | 19,24  | 163,62                         | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 270              | Котлеты "Московские" с соусом       | 100          | 6,98                 | 9,8   | 4,17   | 113,7                          | 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  |  |
| 303/Ак           | Каша гречневая с маслом сл.         | 180          | 8,26                 | 7,31  | 40,19  | 203,25                         | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57 | 15,66                     | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31  | 9,26   |  |
| 376              | Чай с сахаром                       | 200          | 3,26                 | 1,25  | 8,23   | 106                            | 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 |                                     | 570          | 22,25                | 20,28 | 86,47  | 667,59                         | 0,41          | 0,26 | 1,38  | 97,08  | 0,2  | 232,23 | 43,17                     | 226,91 | 94,94  | 4,98  | 95,38  | 4,82  | 32,07  |  |
| Обед             |                                     |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 30               | Салат из редиса                     | 100          | 0,8                  | 4,69  | 2,48   | 49,66                          | 0,01          | 0,02 | 16,9  | 0,16   |      | 147,9  | 30,62                     | 27,6   | 8,98   | 0,66  |        |       |        |  |
| 101              | Суп картофельный с пшеном и зеленью | 250/1        | 3,57                 | 4,89  | 12,11  | 113,28                         | 0,06          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 315,83 | 15,03                     | 44,12  | 18,13  | 0,65  | 38,51  | 0,21  | 23,9   |  |
| 260              | Гуляш мясной                        | 100          | 11,95                | 12,09 | 22,49  | 188,7                          | 0,34          | 0,1  | 1,84  | 0,06   | 0,00 | 38,75  | 8,11                      | 140,29 | 5,26   | 1,6   | 37,25  | 0,15  | 20,43  |  |
| 202/304          | Макаронные изделия отварные с м/р   | 180          | 6,62                 | 5,42  | 31,74  | 202,14                         | 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 ржано пшеничный                | 30           | 2,4                  | 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    |                                     | 891          | 27,93                | 28,57 | 124    | 816                            | 0,56          | 0,51 | 26,61 | 180,37 | 0,41 | 753,3  | 108,05                    | 331,97 | 61,64  | 6,23  | 132,14 | 11,57 | 73,31  |  |
| Итого за день    |                                     | 1461         | 50,18                | 48,85 | 210,47 | 1483,59                        | 0,97          | 0,77 | 27,99 | 277,45 | 0,61 | 985,53 | 151,22                    | 558,88 | 156,58 | 11,21 | 227,52 | 16,39 | 105,38 |  |

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

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Многодетные

| №<br>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 белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным | 100          | 1,57                 | 7,25  | 4,31   | 84,96                          | 0,02          | 0,03 | 14,84 | 1,49   | 0,00 | 199,93                    | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5   | 72,5   | 6,91  | 0,52   |    |
| 259              | Жаркое по-домашнему                                           | 250          | 12,58                | 12,76 | 36,6   | 357,93                         | 0,34          | 0,14 | 11,47 | 2,22   | 0,00 | 599,64                    | 18,74  | 158,34 | 28,62  | 2,07  | 42,01  | 0,35  | 46,93  |    |
| 883              | Кисель                                                        | 200          | 4,75                 | 2,59  | 18,56  | 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  | 118,49                         | 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 |                                                               | 590          | 22,14                | 23    | 78,99  | 680                            | 0,4           | 0,29 | 39,2  | 9,71   | 8,52 | 836,77                    | 114,39 | 208,39 | 46,9   | 3,11  | 115,79 | 9,66  | 62,05  |    |
| Обед             |                                                               |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |    |
| 62               | Салат из моркови (припуц.) с сахаром                          | 100          | 1,25                 | 4,18  | 13,29  | 98,1                           | 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  |    |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью         | 250/5/1      | 4,59                 | 10,22 | 11,25  | 196,85                         | 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/АК           | Биточки из мяса с соусом                                      | 100          | 9,66                 | 6,33  | 10,1   | 143,88                         | 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  |    |
| 198              | Пюре из бобовых с м/раст                                      | 180          | 10,1                 | 6,49  | 33,4   | 122,76                         | 0,49          | 0,1  | 0,00  | 1,02   | 0,00 | 613,66                    | 92,16  | 243,72 | 79,2   | 5,06  | 74,2   | 9,76  | 22,35  |    |
| 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 ржаной пшеничный                                         | 30           | 2,4                  | 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    |                                                               | 896          | 31,21                | 28,59 | 122,97 | 824,01                         | 0,88          | 0,62 | 12,58 | 467,24 | 0,36 | 1382,51                   | 228,42 | 486,98 | 163,87 | 9,62  | 140,08 | 23,33 | 98,57  |    |
| Итого за день    |                                                               | 1486         | 53,35                | 51,59 | 201,96 | 1504,01                        | 1,28          | 0,91 | 51,78 | 476,94 | 8,88 | 2219,28                   | 342,81 | 695,37 | 210,77 | 12,73 | 255,87 | 32,99 | 160,62 |    |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многодетные

| №<br>реп.        | Примем пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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              | 1,92                    | 4,07 | 4,42  | 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<br>маслом сливоч | 250/5           | 14,49                   | 13,3 | 49,89 | 374,74                                    | 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  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                                 | 200             | 3,26                    | 1,25 | 8,23  | 106                                       | 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                                | 35              | 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 |                                               | 550             | 22,1                    | 18,9 | 77,2  | 656,26                                    | 0,22          | 0,28 | 4,52  | 30     | 0,16 | 522,24 | 160,89 | 242,07 | 77,61  | 4,52 | 48,16                     | 15,05 | 49,54  |  |  |
| Обед             |                                               |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |
| 338              | Яблоко                                        | 100             | 0,4                     | 4,88 | 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   |  |  |
| 16/АК            | Суп-харчо с мясом и зеленью                   | 15/250/1        | 6,26                    | 7,68 | 18,51 | 272,98                                    | 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             | 10,81                   | 6,18 | 9,67  | 157,62                                    | 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  |  |  |
| 312              | Пюре картофельное с маслом                    | 180             | 6,56                    | 9,78 | 24,13 | 175,83                                    | 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  |  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                  | 200             | 0,35                    | 0,08 | 29,85 | 35,26                                     | 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                                | 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              | 2,4                     | 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  | 4,36   |  |  |
| Итого за Обед    |                                               | 906             | 29,2                    | 29,9 | 119   | 836,31                                    | 0,36          | 0,53 | 20,81 | 222,63 | 0,42 | 915,03 | 130,88 | 310,56 | 84,27  | 4,66 | 163,07                    | 17,96 | 161,52 |  |  |
| Итого за День    |                                               | 1456            | 51,3                    | 48,8 | 196   | 1492,57                                   | 0,58          | 0,81 | 25,33 | 252,63 | 0,58 | 1437,2 | 291,77 | 552,63 | 161,88 | 9,18 | 211,23                    | 33,01 | 211,06 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Многодетные

| №<br>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          |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 30               | Салат из редиса                                 | 100          | 0,8                  | 4,69  | 2,48   | 49,66                          | 0,01          | 0,02 | 16,9   | 0,16   |      | 147,9                     | 30,62  | 27,6   | 8,98   | 0,66  |        |       |        |  |  |
| 278              | Тфтели тушеные в соусе                          | 100          | 6,34                 | 5,83  | 17,1   | 113,28                         | 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  |  |  |
| 304              | Рис отварной с м/сливочным                      | 180          | 8,82                 | 7,42  | 39,68  | 231,74                         | 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  |  |  |
| 388              | Напиток из плодов шиповника                     | 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   |  |  |
| 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 |                                                 | 610          | 19,07                | 18,52 | 94,66  | 563,9                          | 0,25          | 0,23 | 148,78 | 100,5  | 0,18 | 270,37                    | 81,74  | 202,01 | 47,85  | 2,81  | 91,08  | 2,49  | 45,54  |  |  |
| Обед             |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 54               | Салат из свеклы с яблоками                      | 100          | 2,19                 | 5,38  | 19,65  | 85,49                          | 0,01          | 0,03 | 3,68   | 0,81   | 0,01 | 217,92                    | 64,65  | 28,21  | 14,97  | 1,33  | 39,77  | 0,48  | 13,55  |  |  |
| 87               | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью | 10/250/1     | 6,65                 | 7,03  | 15,78  | 138,06                         | 0,1           | 0,06 | 7,81   | 353,53 | 2,37 | 468,04                    | 42,67  | 101,21 | 31,2   | 0,96  | 62,16  | 0,39  | 147,91 |  |  |
| 256              | Мясо тушеное                                    | 50/50        | 7,55                 | 8,87  | 3,52   | 193,39                         | 0,24          | 0,07 | 1,71   | 80,06  | 0,00 | 30,86                     | 7,13   | 96,89  | 5,31   | 1,12  | 36,72  | 0,13  | 15,38  |  |  |
| 303/Ак           | Каша гречневая с маслом сл                      | 180          | 8,26                 | 7,31  | 40,19  | 203,25                         | 0,14          | 0,08 | 0,00   | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31  | 9,26   |  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,66                 | 0,09  | 25,01  | 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           | 2,4                  | 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    |                                                 | 901          | 30,14                | 30    | 131,45 | 900,61                         | 0,57          | 0,57 | 13,57  | 463,14 | 2,79 | 961,79                    | 201,57 | 416,21 | 150,16 | 7,7   | 211,32 | 14,38 | 197,8  |  |  |
| Итого за день    |                                                 | 1511         | 49,21                | 48,52 | 226,11 | 1464,51                        | 0,82          | 0,8  | 162,35 | 563,64 | 2,97 | 232,14                    | 283,31 | 618,22 | 198,01 | 10,51 | 302,4  | 16,87 | 243,34 |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Многодетные

| №<br>реп.               | Примем пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                               | 60              | 1,15                    | 5,38  | 5,54   | 110,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |        |       |        |  |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч      | 250/5           | 14,49                   | 13,3  | 49,89  | 374,74                                    | 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  |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 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                                     | 35              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08  |        |       |        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | 550             | 22,1                    | 21,29 | 79,56  | 679,5                                     | 0,39          | 0,17 | 1,28  | 27,3   | 0,07 | 263,6                     | 238,67 | 303,46 | 98,46  | 4,86  | 45,44  | 12,99 | 35,15  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| ПР                      | Икра кабачковая                                    | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7   | 0,00   | 0,4   | 0,00   |  |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом) и зеленью | 250/1           | 5,05                    | 5,69  | 7,9    | 162,35                                    | 0,17          | 0,06 | 5,3   | 201,19 | 0,00 | 418,13                    | 40,13  | 95,55  | 34,73  | 1,79  | 91,88  | 2,5   | 26,86  |  |
| 260                     | Гуляш мясной                                       | 100             | 11,95                   | 12,09 | 22,49  | 188,7                                     | 0,34          | 0,1  | 1,84  | 0,06   | 0,00 | 38,75                     | 8,11   | 140,29 | 5,26   | 1,6   | 37,25  | 0,15  | 20,43  |  |
| 202/304                 | Макаронные изделия отварные с<br>м/р               | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 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 яблук                             | 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              | 2,4                     | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                    | 891             | 31,34                   | 31,4  | 133,95 | 949,21                                    | 0,66          | 0,51 | 11,39 | 247,27 | 0,41 | 981,7                     | 119,53 | 384,8  | 83,26  | 7,41  | 185,51 | 14,26 | 76,27  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | 1441            | 53,44                   | 52,69 | 213,51 | 1628,71                                   | 1,05          | 0,68 | 12,67 | 274,57 | 0,48 | 1245,3                    | 358,2  | 688,26 | 181,72 | 12,27 | 230,95 | 27,25 | 111,42 |  |

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

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Многодетные

| №<br>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          |                                                               |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| ТТК 4            | Салат Светофор                                                | 100          | 1,5                  | 5,23  | 7,5    | 94,2                           | 0,04          | 0,03 | 7,5   | 215,94 | 0,00 | 123,9  | 15,81                     | 33,1   | 14,27  | 0,49 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |  |
| 270              | Котлеты "Московские" с соусом                                 | 100          | 6,98                 | 9,8   | 4,17   | 113,7                          | 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  |  |
| 304              | Рис отварной с м/сливочным                                    | 180          | 8,82                 | 7,42  | 39,68  | 231,74                         | 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  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200          | 0,66                 | 0,09  | 25,01  | 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   |  |
| ПП               | 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 |                                                               | 610          | 20,39                | 22,84 | 91     | 653,46                         | 0,34          | 0,22 | 9,13  | 321,48 | 0,19 | 238,16 | 88,34                     | 209,5  | 52,18  | 2,66 | 113,82 | 2,64  | 59,42  |  |
| Обед             |                                                               |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 20               | Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным | 100          | 1,49                 | 4,57  | 10,37  | 94,15                          | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23  | 27,72                     | 42,41  | 13,29  | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |  |
| 113              | Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью                          | 10/250/1     | 8,63                 | 8,69  | 33,18  | 330,82                         | 0,08          | 0,02 | 0,72  | 0,05   | 0,00 | 17,43  | 9,72                      | 40,32  | 5,15   | 0,59 | 18,07  | 0,06  | 4,68   |  |
| Акт              | Капуста тушеная с мясом                                       | 250          | 12,16                | 13,3  | 14,38  | 225,86                         | 0,08          | 0,12 | 33,23 | 99,75  | 0,00 | 541,63 | 94,37                     | 125,95 | 36,66  | 1,69 | 85,84  | 20,76 | 111,63 |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                                  | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 35,26                          | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 14                        | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПП               | 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   |  |
| ПП               | Хлеб ржаной пшеничный                                         | 30           | 2,4                  | 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    |                                                               | 871          | 27,46                | 27,96 | 115,08 | 833,71                         | 0,29          | 0,47 | 46,56 | 99,85  | 0,33 | 684,69 | 177,31                    | 289,58 | 81,4   | 5,01 | 161,63 | 31,96 | 132,54 |  |
| Итого за день    |                                                               | 1481         | 47,85                | 50,8  | 206,08 | 1487,17                        | 0,63          | 0,69 | 55,69 | 421,33 | 0,52 | 922,85 | 265,65                    | 499,08 | 133,58 | 7,67 | 275,45 | 34,6  | 191,96 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Многодетные

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                       | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3    | 27     | 0,00  | 274    | 17                        | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе               | 100             | 6,34                    | 5,83  | 17,1   | 113,28                                    | 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  |
| 202/304                 | Макаронные изделия отварные с<br>м/д  | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 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  |
| 376                     | Чай с сахаром                         | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 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                        | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00   | 0,00   | 0,12  | 37,2   | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 620             | 22,19                   | 19,62 | 93,23  | 673,71                                    | 0,27          | 0,21 | 4,18   | 46,34  | 0,21  | 432,69 | 71,32                     | 190,16 | 38,94  | 3,86 | 92,66  | 3,49  | 38,57  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 49                      | Салат "Витаминный"                    | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17  | 154,9                                     | 0,01          | 0,01 | 3,99   | 180,51 | 0,00  | 64,07  | 15,51                     | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 96/Акт                  | Рассольник Ленинградский с<br>зеленью | 250/1           | 5,37                    | 3,38  | 21,86  | 133,13                                    | 0,08          | 0,06 | 7,4    | 201,85 | 0,00  | 408,41 | 21,38                     | 64,76  | 23,83  | 0,89 | 47,95  | 1,89  | 26,82  |
| 229                     | Рыба, тушеная с овощами               | 100             | 9,75                    | 11,16 | 3,8    | 209,54                                    | 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          | 180             | 6,56                    | 9,78  | 24,13  | 175,83                                    | 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  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника           | 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   |
| 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              | 2,4                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 891             | 29,79                   | 32,14 | 120,02 | 909,22                                    | 0,36          | 0,6  | 155,11 | 851,74 | 10,51 | 478,41 | 155,26                    | 384,55 | 121,75 | 4,78 | 228,34 | 23,81 | 477,64 |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1511            | 51,98                   | 51,76 | 213,25 | 1582,93                                   | 0,63          | 0,81 | 159,29 | 898,08 | 10,72 | 911,14 | 226,58                    | 574,71 | 160,69 | 8,64 | 321    | 27,3  | 516,21 |

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

День: 9  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Многодетные

| №<br>реп.        | Пример пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |      |
|                  | Печенье                                                    | 60              | 1.32                    | 1.62  | 19.24  | 163.62                                    | 0.00          | 0.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00                      | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00 |
| 175              | Каша вязкая молочная из риса и<br>пшена с маслом сливочным | 250/5           | 11.42                   | 13.63 | 40.78  | 298.62                                    | 0.11          | 0.16 | 1.3   | 13.87  | 0.07 | 192.21 | 129.91                    | 148.74 | 34     | 0.68 | 36.12  | 0.5   | 10.96  |      |
| 382              | Какао с молоком                                            | 200             | 4.08                    | 4.6   | 13.6   | 85.36                                     | 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                                             | 35              | 3.2                     | 1.36  | 15.9   | 88.64                                     | 0.12          | 0.00 | 0.06  | 0.00   |      | 0.00   | 81                        | 26.1   | 9.9    | 1.08 |        |       |        |      |
| Итого за Завтрак |                                                            | 550             | 20.02                   | 21.21 | 89.52  | 636.24                                    | 0.26          | 0.29 | 1.88  | 27.14  | 0.07 | 363.49 | 321.41                    | 275.93 | 70.87  | 2.68 | 44.04  | 2.26  | 37.18  |      |
| Обед             |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |      |
| 35               | Салат картофельный                                         | 100             | 1.82                    | 5.37  | 13.71  | 115.82                                    | 0.08          | 0.05 | 7.4   | 1.51   | 0.00 | 420.7  | 12.03                     | 51.05  | 18.88  | 0.77 | 4.14   | 0.28  | 26.81  |      |
| 88               | Щи из св.капусты с картофелем<br>сметаной, зеленью         | 250/5/1         | 5.63                    | 9.48  | 8.2    | 196.53                                    | 0.05          | 0.01 | 25.38 | 6.57   |      | 5.8    | 40.84                     | 41.08  | 17.93  | 0.67 |        |       |        |      |
| 268/75           | Шницель из мяса с соусом                                   | 100             | 6.94                    | 8.59  | 10.73  | 121.38                                    | 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  |      |
| 198              | Пюре из бобовых с м/раст                                   | 180             | 10.1                    | 6.49  | 33.4   | 122.76                                    | 0.49          | 0.1  | 0.00  | 1.02   | 0.00 | 613.66 | 92.16                     | 243.72 | 79.2   | 5.06 | 74.2   | 9.76  | 22.35  |      |
| 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              | 2.4                     | 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    |                                                            | 896             | 30.1                    | 31.3  | 120.97 | 818.91                                    | 0.95          | 0.6  | 34.79 | 159.1  | 0.36 | 1465.3 | 215.69                    | 508.36 | 160.71 | 9.82 | 101.98 | 21.81 | 76.05  |      |
| Итого за день    |                                                            | 1446            | 50.12                   | 52.51 | 210.49 | 1455.15                                   | 1.21          | 0.89 | 36.67 | 186.24 | 0.43 | 1828.8 | 537.1                     | 784.29 | 231.58 | 12.5 | 146.02 | 24.07 | 113.23 |      |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |       |       |        |  |
| 338                     | Яблоко                                 | 100             | 0,4                     | 4,88  | 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   |  |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом               | 100             | 4,83                    | 6,84  | 16,73  | 125,61                                    | 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  |  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая с маслом сл             | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57  | 15,66                     | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71 | 2,31  | 9,26   |  |
| 376                     | Чай с сахаром                          | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 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   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                        | 610             | 19,18                   | 20,58 | 89,59  | 562,88                                    | 0,43          | 0,28 | 5,38  | 100,08 | 0,2  | 462,97  | 57,25                     | 236,48 | 102,77 | 6,89  | 97,14 | 5,08  | 39,11  |  |
| <b>Обед</b>             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |       |       |        |  |
| 70                      | Огурец порционно                       | 100             | 0,3                     | 0,06  | 2,28   | 10,86                                     | 0,01          | 0,00 | 1,45  | 3,9    |      | 56,4    | 15,49                     | 17,82  | 6,22   | 0,3   |       |       |        |  |
| 101                     | Суп картофельный с крутой и<br>зеленью | 250/1           | 2,04                    | 2,88  | 15,96  | 94,86                                     | 0,08          | 0,06 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 395,11  | 17,58                     | 56,42  | 23     | 0,81  | 39,35 | 0,26  | 30,38  |  |
| 143/334                 | Рагу овощное с мясом                   | 250             | 20,01                   | 23,89 | 44,45  | 460,88                                    | 0,28          | 0,13 | 14,61 | 641,9  | 0,00 | 500,52  | 54,3                      | 153,43 | 35,75  | 1,92  | 6,85  | 3,78  | 48,32  |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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              | 2,4                     | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | 861             | 27,84                   | 28,24 | 115    | 847,02                                    | 0,45          | 0,52 | 23,73 | 859,2  | 0,33 | 1053,41 | 158,83                    | 298,03 | 84,97  | 4,64  | 47,16 | 15,11 | 90,4   |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                        | 1471            | 47,02                   | 48,82 | 204,59 | 1409,9                                    | 0,88          | 0,8  | 29,11 | 959,28 | 0,53 | 1516,42 | 16,08                     | 534,51 | 187,74 | 11,53 | 144,3 | 20,19 | 129,51 |  |