



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

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 12 лет и старше

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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              | 2,72             | 8,36 | 14,42 | 121,4                                     | 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   |
| 268/АК           | Биточки из мяса с соусом       | 100             | 5,37             | 5,25 | 6,1   | 77,33                                     | 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             | 9,17             | 7,31 | 40,19 | 249,03                                    | 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   |
| 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 |                                | 574             | 19,8             | 21,2 | 90,55 | 625,78                                    | 0,41          | 0,26 | 1,94  | 98,17  | 0,55 | 236,97                    | 44,4   | 227,58 | 95,3   | 5    | 95,38  | 4,83  | 33,43  |
| 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   |
| 88               | Щи из св.капусты с картофелем  | 250/5/1         | 6,79             | 9,48 | 8,2   | 116,56                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67 |        |       |        |
|                  | Сметаной, зеленью              |                 |                  |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 291              | Плов из птицы                  | 250             | 12,3             | 10,3 | 33,75 | 287,99                                    | 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 ржанो 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             | 27,3             | 27,9 | 117,9 | 818,77                                    | 0,21          | 0,43 | 30,82 | 307,23 | 0,33 | 562,19                    | 160,58 | 294,63 | 90,95  | 4,3  | 109,84 | 17,13 | 151,46 |
| Итого за день    |                                | 1440            | 47,1             | 49,1 | 208,5 | 1444,55                                   | 0,62          | 0,69 | 32,76 | 405,4  | 0,88 | 799,16                    | 204,98 | 522,21 | 186,25 | 9,3  | 205,22 | 21,96 | 184,89 |

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 2

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 1

| №<br>реп.        |                                                 | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |       |        |   |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|-------|-------|--------|---|--|--|
|                  |                                                 |                                 |              | (г)              |        |         |                                | В1            | В2   | С      | А    | D      | К                         | Са     | Р      | Mg   | Fe    | I     | Se     | F |  |  |
|                  |                                                 |                                 |              | Б                | Ж      | У       |                                |               |      |        |      |        |                           |        |        |      |       |       |        |   |  |  |
| 1                | 2                                               | 3                               | 4            | 5                | 6      | 7       | 8                              | 9             | 10   | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18    | 19    | 20     |   |  |  |
| Неделя: 1        |                                                 |                                 |              |                  |        |         |                                |               |      |        |      |        |                           |        |        |      |       |       |        |   |  |  |
| Дата: 01.01.2025 |                                                 |                                 |              |                  |        |         |                                |               |      |        |      |        |                           |        |        |      |       |       |        |   |  |  |
| Завтрак          |                                                 |                                 |              |                  |        |         |                                |               |      |        |      |        |                           |        |        |      |       |       |        |   |  |  |
| 2                | Бутерброд с повидлом и маслом                   | 60                              | 5,26         | 9,5              | 14,06  | 201,1   | 0,1                            | 0,00          | 0,7  | 0,3    |      | 0,00   | 22,86                     | 64,36  | 22,98  | 1,5  |       |       |        |   |  |  |
| 173              | Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным | 250/5                           | 9,92         | 8,13             | 44,54  | 275,05  | 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         | 1,25             | 17,58  | 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 | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28  | 2,4   | 9,8    |   |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                 | 555                             | 22,5         | 19,3             | 95,70  | 680     | 0,35                           | 0,39          | 1,74 | 41,17  | 0,2  | 418,54 | 271,25                    | 373,06 | 104,03 | 4,18 | 54,3  | 7,15  | 66,06  |   |  |  |
| Обед             |                                                 |                                 |              |                  |        |         |                                |               |      |        |      |        |                           |        |        |      |       |       |        |   |  |  |
| 67               | Винегрет овощной                                | 100                             | 3,79         | 8,04             | 9,26   | 125,1   | 0,04                           | 0,03          | 3,98 | 201,46 | 0,00 | 211,83 | 22,83                     | 36,37  | 16,55  | 0,7  | 37,94 | 0,22  | 17,78  |   |  |  |
| 16/АК            | Томатный суп харчо с курицей и зеленью          | 15/250/1                        | 4,56         | 5,39             | 14,91  | 137,59  | 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                             | 10,57        | 9,87             | 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  |   |  |  |
| 202/304          | 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 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    |                                                 | 906                             | 30,5         | 30,20            | 117,9  | 861,68  | 0,32                           | 0,46          | 8,25 | 243,82 | 0,43 | 578,97 | 106,03                    | 284,36 | 67,29  | 5,27 | 195,2 | 16,21 | 152,01 |   |  |  |
| Итого за день    |                                                 | 1461                            | 53,03        | 49,48            | 213,58 | 1541,68 | 0,67                           | 0,85          | 9,99 | 284,99 | 0,63 | 997,51 | 377,28                    | 657,42 | 171,32 | 9,45 | 249,5 | 23,36 | 218,07 |   |  |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
 День: 3  
 Неделя: 1  
 Категория: Дети 12 лет и старше

| Неделя: 1        |                                                                  |              |                  |      |       |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| №<br>реп.        | Примем пищи, наименование блюда                                  | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | 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          |                                                                  |              |                  |      |       |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с<br>зеленым и маслом растительным | 100          | 1,37             | 2,24 | 8,44  | 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   |
| 233              | Рыба запеченная под молочным<br>соусом                           | 100          | 4,65             | 5,39 | 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                                     | 180          | 4,08             | 5,76 | 28,13 | 164,7                                     | 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  |
| 383/Акт          | Кисель                                                           | 200          | 4,41             | 6,09 | 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                                                   | 45           | 3,49             | 3,52 | 19,52 | 108,49                                    | 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 |                                                                  | 625          | 18,00            | 23   | 84,32 | 603,77                                    | 0,26          | 0,38 | 38,6  | 53,94  | 18,76 | 141,84                    | 211,25 | 307,45 | 83,16  | 2,81  | 253,05 | 20,34 | 442,18 |
| Обед             |                                                                  |              |                  |      |       |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| Акт              | Салат Степной                                                    | 100          | 1,75             | 4,71 | 9,25  | 61,23                                     | 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              | Солянка по Домашнему                                             | 0/10/250/5   | 4,8              | 8,91 | 8,68  | 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              | Тефтели тушеные в соусе                                          | 100          | 5,98             | 7,72 | 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  |
| 1/198            | Пюре из бобовых с м/раст                                         | 180          | 12,16            | 6,49 | 34,36 | 202,56                                    | 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  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                                                  | 200          | 0,35             | 0,08 | 25,18 | 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           | 2,4              | 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    |                                                                  | 916          | 29,9             | 29,2 | 115,5 | 840,11                                    | 0,83          | 0,57 | 10,16 | 221,76 | 1,85  | 196,51                    | 188,09 | 495    | 137,54 | 9,33  | 151,36 | 21,82 | 104,6  |
| Итого за день    |                                                                  | 1541         | 47,9             | 52,2 | 199,8 | 1443,88                                   | 1,09          | 0,95 | 48,76 | 275,7  | 20,61 | 2338,4                    | 399,34 | 802,45 | 220,7  | 12,14 | 404,41 | 42,16 | 546,78 |

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 4

Неделя: 1

Категория: Дети 12 лет и старше

| №<br>реп.        |                                        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
|------------------|----------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---|--|--|
|                  |                                        |                                |              | (г)              |       |         |                                      | В1            | В2    | С      | А    | D      | K                         | Ca     | P      | Mg    | Fe     | I     | Se     | F |  |  |
|                  |                                        |                                |              | Б                | Ж     | У       |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
| 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          | 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   |   |  |  |
| 2                | Бутерброд с повидлом                   | 60                             | 2,15         | 6,24             | 5,54  | 110,12  | 0,1                                  | 0,00          | 0,7   | 0,3    | 0,00 | 22,86  | 64,36                     | 22,98  | 1,5    |       |        |       |        |   |  |  |
| 210              | Омлет натуральный                      | 160                            | 13,43        | 10,2             | 39,39 | 226,73  | 0,07                                 | 0,48          | 0,55  | 173,9  | 4,58 | 182,63 | 109,8                     | 212,45 | 17,13  | 2,33  | 106,04 | 27,74 | 49,74  |   |  |  |
| 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 |                                        | 550                            | 21,67        | 22,9             | 77,6  | 570,87  | 0,22                                 | 0,6           | 5,25  | 177,5  | 4,67 | 461,85 | 163,4                     | 313,06 | 55,97  | 6,83  | 108,76 | 29,8  | 64,13  |   |  |  |
| Обед             |                                        |                                |              |                  |       |         |                                      |               |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
| 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   |   |  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1                          | 2,75         | 2,94             | 15,3  | 118,25  | 0,09                                 | 0,05          | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 391,03 | 22,37                     | 59,25  | 22,62  | 0,95  | 74,48  | 0,26  | 28,18  |   |  |  |
| 270              | Котлеты "Московские"                   | 100                            | 8,84         | 11,01            | 21,39 | 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  |   |  |  |
| 303/Акт          | Каша гречневая с маслом сл.            | 180                            | 9,17         | 7,31             | 40,19 | 249,03  | 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   |   |  |  |
| АКТ              | Компот из свежемороженных 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 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    |                                        | 891                            | 28,9         | 29,1             | 134   | 895,84  | 0,56                                 | 0,55          | 12,79 | 478,69 | 0,44 | 740,25 | 96,19                     | 343,39 | 135,64 | 6,63  | 170,86 | 15,71 | 71,23  |   |  |  |
| Итого за день    |                                        | 1441                           | 50,5         | 52               | 211,6 | 1466,71 | 0,78                                 | 1,15          | 18,04 | 656,19 | 5,11 | 1202,1 | 259,59                    | 656,45 | 191,61 | 13,46 | 279,62 | 45,51 | 135,36 |   |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |        |       |        |  |  |  |
|------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|-------|------|--------|-------|--------|--|--|--|
|                  |                                    |                 | (г)              |       |       |                                           | В1            | В2   | С     | А      | D    | К       | Са                        | Р      | Mg    | Fe   | I      | Se    | F      |  |  |  |
|                  |                                    |                 | Б                | Ж     | У     |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |  |  |  |
| 1                | 2                                  | 3               | 4                | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16    | 17   | 18     | 19    | 20     |  |  |  |
| Неделя: 1        |                                    |                 |                  |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |  |  |  |
| Завтрак          |                                    |                 |                  |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |  |  |  |
| 54               | Салат из свежих овощей с яблоками  | 100             | 1,3              | 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   |  |  |  |
| 289              | Рагу овощное из птицы              | 250             | 16,29            | 13,13 | 27,2  | 279,25                                    | 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 |  |  |  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                    | 200             | 0,35             | 0,08  | 25,18 | 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                     | 45              | 3,49             | 3,52  | 19,52 | 108,49                                    | 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 |                                    | 595             | 21,43            | 20,43 | 78,62 | 572,28                                    | 0,24          | 0,33 | 14,86 | 438,54 | 1,65 | 920,08  | 114,14                    | 228,04 | 64,26 | 3,71 | 117,93 | 10,9  | 228,68 |  |  |  |
| Обед             |                                    |                 |                  |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |  |  |  |
| 20               | Салат из свежих огурцов с луком    | 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   |  |  |  |
|                  | репчатым, маслом растительным      |                 |                  |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |  |  |  |
| 99               | Суп из овощей с птицей, сметаной и | 250/5/1         | 6,64             | 5,84  | 13,16 | 133,73                                    | 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  |  |  |  |
|                  | зеленым                            |                 |                  |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |        |       |        |  |  |  |
| 268/75           | Шницель из мяса с соусом           | 100             | 6,94             | 12    | 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         | 180             | 6,32             | 4,42  | 43,68 | 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  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |
|                  | 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             | 27               | 28,2  | 132,9 | 918,4                                     | 0,45          | 0,5  | 18,18 | 332,37 | 0,43 | 759,34  | 136,23                    | 329,12 | 98,54 | 5,13 | 207,47 | 13,47 | 73,39  |  |  |  |
| Итого за день    |                                    | 1491            | 48,4             | 48,6  | 211,5 | 1490,68                                   | 0,69          | 0,83 | 33,04 | 770,91 | 2,08 | 1679,42 | 250,37                    | 557,16 | 162,8 | 8,84 | 325,4  | 24,37 | 302,07 |  |  |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
День: 6  
Неделя: 2  
Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<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              | Рйцо 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  |  |
| 175              | Каша молочная "Дружба" с<br>М/сливочным               | 250/5           | 8,42             | 13,16 | 42,05 | 325                                  | 0,12          | 0,17 | 0,65  | 30,42  | 0,07 | 207,68  | 144,4                     | 169,18 | 39,62  | 0,87 | 59,26  | 2,81  | 35,11  |  |
| 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   |  |
| ГР               | 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             | 22,5             | 22,7  | 66,6  | 614,14                               | 0,27          | 0,42 | 0,71  | 124,32 | 2,71 | 297,98  | 259,1                     | 302,68 | 59,61  | 4,02 | 69,82  | 19,02 | 64,15  |  |
| Обед             |                                                       |                 |                  |       |       |                                      |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 45               | Салат из белокачанной капусты с<br>морковью и огурцом | 100             | 1,3              | 3,25  | 6,47  | 60,4                                 | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17  | 41,32                     | 27,83  | 15,05  | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |  |
| 388              | Уха рыбачья с зеленью                                 | 15/250/1        | 5,99             | 10,6  | 17,12 | 172,98                               | 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  |  |
| 290/АК           | Птица тушеная в соусе                                 | 50/50           | 9,01             | 7,26  | 4,55  | 119,76                               | 0,05          | 0,09 | 1,77  | 30,71  | 0,00 | 139,15  | 24,51                     | 106,26 | 15,12  | 0,96 | 37,7   | 7,95  | 152,22 |  |
| 202/309          | 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 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   |  |
| ГР               | 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   |  |
| ГР               | 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    |                                                       | 906             | 27,9             | 28    | 115,1 | 817,5                                | 0,3           | 0,53 | 24,16 | 255,57 | 0,41 | 959,17  | 137,1                     | 324,21 | 78,48  | 5,5  | 201,66 | 33,46 | 275,42 |  |
| Итого за День    |                                                       | 1456            | 50,4             | 50,7  | 181,7 | 1431,64                              | 0,57          | 0,95 | 24,87 | 379,89 | 3,12 | 1257,14 | 396,2                     | 626,89 | 138,09 | 9,52 | 271,48 | 52,48 | 139,57 |  |

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

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

| Неделя: 2        |                                                |              |                      |       |       |                                           |               |      |       |         |       |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|---------|-------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
| №<br>реп.        | Принем пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые 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                |                                                | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11      | 12    | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                                |              |                      |       |       |                                           |               |      |       |         |       |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 63               | Салат из моркови (припуц.) и кураги            | 100          | 1,5                  | 4,88  | 14,52 | 64,08                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,06  | 0,00  | 169,29  | 20,84                     | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |  |
| 297/75           | Фрикадельки из птицы с томатным соусом.        | 100          | 9,28                 | 11,08 | 11,37 | 179,4                                     | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18    |       | 0,00    | 25,67                     | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |  |
| 202/305          | 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  |  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                                | 200          | 0,35                 | 0,08  | 25,18 | 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                                 | 35           | 2,66                 | 1,06  | 3,02  | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00    | 0,11  | 32,55   | 14                        | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |  |
| Итого за Завтрак |                                                | 615          | 20,41                | 22,5  | 85,83 | 650,07                                    | 0,25          | 0,18 | 5,6   | 153,74  | 1,68  | 362,3   | 91,15                     | 193,44 | 58,64  | 2,92 | 58,75  | 2,28  | 84,71  |  |
| Обед             |                                                |              |                      |       |       |                                           |               |      |       |         |       |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 75               | Икра свекольная                                | 100          | 2,37                 | 0,1   | 22,87 | 185,3                                     | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67    | 0,00  | 124,77  | 43,66                     | 26,56  | 13,05  | 0,77 | 3,1    | 0,33  | 10,9   |  |
| 96/Акт           | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1      | 2,23                 | 8,35  | 9,25  | 117,43                                    | 0,09          | 0,06 | 8,76  | 205,12  | 0,00  | 413,28  | 28,28                     | 69,9   | 25,87  | 0,99 | 74,75  | 1,91  | 27,57  |  |
| 229              | Рыба, тушеная с овощами                        | 50/50        | 14                   | 11,99 | 16,14 | 219,54                                    | 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          | 4,08                 | 5,76  | 28,13 | 164,7                                     | 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 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          | 27,9                 | 27,6  | 133,5 | 869,85                                    | 0,39          | 0,58 | 31,43 | 588,37  | 10,51 | 1539,41 | 191,91                    | 409,84 | 133,83 | 5,69 | 257,24 | 22,8  | 482,66 |  |
| Итого за день    |                                                | 1511         | 48,3                 | 50,1  | 219,4 | 1519,92                                   | 0,64          | 0,76 | 37,03 | 1742,11 | 12,19 | 1901,72 | 283,06                    | 603,28 | 192,47 | 8,61 | 315,99 | 25,08 | 567,37 |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
День: 8  
Неделя: 2  
Категория: дети 12 лет и старше

| Неделя: 2        |                                       |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
|------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |  |
|                  |                                       |              | (г)              |       |        |                                      | В1            | В2   | С     | А      | D    | К       | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
|                  |                                       |              | Б                | Ж     | У      |                                      |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 1                | 2                                     | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                       |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 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   |  |
| 291              | Плов из птицы                         | 250          | 12,3             | 10,3  | 33,75  | 287,99                               | 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 |  |
| 383/Акт          | Кисель                                | 200          | 4,41             | 6,09  | 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          | 22,5             | 23    | 94     | 680                                  | 0,13          | 0,22 | 19,65 | 448,17 | 8,52 | 282,26  | 98,99                     | 197,2  | 52,65  | 2,1  | 111,16 | 9,42  | 160,99 |  |
| Обед             |                                       |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 67               | Винегрет овощной                      | 100          | 3,79             | 8,04  | 9,26   | 125,1                                | 0,04          | 0,03 | 3,98  | 201,46 | 0,00 | 211,83  | 22,83                     | 36,37  | 16,55  | 0,7  | 37,94  | 0,22  | 17,78  |  |
| 108/109          | Суп картофельный с клецками и зеленью | 250          | 2,65             | 3,39  | 14,94  | 104,36                               | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18  | 16                        | 44,95  | 14,35  | 0,66 | 48,91  | 1,75  | 21,26  |  |
| 268/759          | Щницель из мяса с соусом              | 100          | 6,94             | 12    | 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  |  |
| 303/Акт          | Каша гречневая с маслом сл.           | 180          | 9,17             | 7,31  | 40,19  | 249,03                               | 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   |  |
| 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    |                                       | 890          | 28,16            | 32,10 | 130,05 | 937,27                               | 0,57          | 0,6  | 9,91  | 537,92 | 0,61 | 1013,71 | 125,19                    | 373,37 | 154,28 | 7,36 | 182,2  | 16,05 | 75,19  |  |
| Итого за день    |                                       | 1480         | 50,66            | 55,10 | 224,05 | 1617,27                              | 0,7           | 0,82 | 29,56 | 986,09 | 9,13 | 1295,99 | 224,14                    | 570,57 | 206,93 | 9,46 | 293,36 | 25,47 | 236,18 |  |

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

День: 9  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |  |
|------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                                               |              | (г)              |       |       |                                | B1            | B2   | C     | A      | D    | K      | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
|                  |                                                               |              | Б                | Ж     | У     |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 1                | 2                                                             | 3            | 4                | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                                               |              |                  |       |       |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 3                | Булгурд с сыром                                               | 60           | 4,65             | 5,18  | 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 молочная геркулесовая с маслом сливоч                    | 250/5        | 7,27             | 11,3  | 43,83 | 388,65                         | 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  |  |
| 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           | 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          | 18,29            | 20,52 | 85,37 | 679,01                         | 0,46          | 0,46 | 1,16  | 71,19  | 0,38 | 478,64 | 493,66                    | 451,71 | 114,01 | 4,22 | 54,64  | 19,7  | 62,55  |  |
| 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   |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью         | 250/5/1      | 7,02             | 6,86  | 18,25 | 163,98                         | 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  |  |
| 272/330          | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом                  | 250          | 15               | 15,09 | 54,23 | 379,2                          | 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  |  |
| 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 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    |                                                               | 866          | 29,01            | 28,1  | 117,8 | 816,95                         | 0,38          | 0,45 | 17,64 | 244,35 | 0,36 | 392,86 | 120,09                    | 228,57 | 57,78  | 4,21 | 119,76 | 13,58 | 49,07  |  |
| Итого за день    |                                                               | 1416         | 47,3             | 48,7  | 203,2 | 1495,96                        | 0,84          | 0,91 | 18,8  | 315,54 | 0,74 | 871,5  | 613,75                    | 680,28 | 171,79 | 8,43 | 174,4  | 33,28 | 111,62 |  |

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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети 12 лет и старше

| №<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      | D    | K       | Ca                        | P      | 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                  | 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          | 6,94                 | 8,1   | 10,73  | 88,61                          | 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  |  |  |  |
| 171              | Каша перловая с овощами                  | 180          | 8,1                  | 5,12  | 36,48  | 233,45                         | 0,06          | 0,04 | 0,89  | 248,1  | 0,04 | 117,57  | 30,93                     | 174,09 | 25,83  | 1,09  | 64,15  | 19,18 | 8,64   |  |  |  |
| 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 |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
|                  |                                          | 614          | 18                   | 18,4  | 86,85  | 547,08                         | 0,35          | 0,24 | 6,83  | 332,53 | 0,51 | 441,71  | 73,75                     | 291,7  | 50,28  | 5,32  | 89,58  | 21,96 | 39,85  |  |  |  |
| Обед             |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
| 45               | Салат из белокачанной капусты с морковью | 100          | 2,99                 | 3,25  | 6,47   | 60,4                           | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17  | 41,32                     | 27,83  | 15,05  | 0,53  | 61,35  | 6,9   | 5,7    |  |  |  |
| 113              | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/250/1     | 5,11                 | 7,66  | 23,78  | 160,37                         | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00    | 13,16                     | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |  |  |  |
| 259              | Жаркое из птицы                          | 250          | 14,74                | 18,71 | 26,29  | 317,49                         | 0,19          | 0,17 | 17,16 | 30,53  | 0,00 | 854,45  | 39,53                     | 179,86 | 47,28  | 2,25  | 76,13  | 7,59  | 180,91 |  |  |  |
| 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           | 2,4                  | 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          | 28,33                | 31,03 | 115,85 | 818,68                         | 0,34          | 0,53 | 33,22 | 244,09 | 0,33 | 1171,01 | 165,47                    | 331,51 | 90,28  | 5,03  | 138,44 | 25,56 | 198,31 |  |  |  |
| Итого за день    |                                          | 1485         | 46,33                | 49,45 | 202,70 | 1365,76                        | 0,69          | 0,77 | 40,05 | 576,62 | 0,84 | 1612,72 | 239,22                    | 623,21 | 140,56 | 10,35 | 228,02 | 47,52 | 238,16 |  |  |  |