

Утверждаю:

Директор

ООО «КСДП»

П.В. Воробьев /

« 01 »

января

2026г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

С. Шейнман

Смирнов И.И.

« 1 »

января

2026 год.

Родительский комитет

« 1 » все органы

2026 год.



**Основное десятидневное меню  
рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса  
общеобразовательных учреждений  
Пестравского района  
Самарской области**

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 1  
Неделя: 1

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

| №<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          |                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |       |      |        |       |                           |    |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 200/5           | 8,28                    | 11,86 | 36,96  | 282,53                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06 | 121,83 | 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                     |    |  |  |  |  |  |  |
| PR               | 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 |                                 | 505             | 19,25                   | 19,73 | 83,75  | 587,5                                     | 0,35          | 0,56 | 1,1   | 72,07  | 0,51 | 470,34 | 419,27 | 421,7  | 92,74 | 3,19 | 55,58  | 12,1  | 75,86                     |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |       |      |        |       |                           |    |  |  |  |  |  |  |
| PR               | Икра кабачковая                 | 60              | 1,64                    | 7,1   | 8,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 24,6   | 22,2   | 9     | 0,42 | 0,00   | 0,00  | 0,00                      |    |  |  |  |  |  |  |
| 388/624          | Уха рыбацкая                    | 15/200/1        | 3,58                    | 7,53  | 14,49  | 191,08                                    | 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                     |    |  |  |  |  |  |  |
| 291              | Плов из птицы                   | 200             | 15,09                   | 11,61 | 34,72  | 270,72                                    | 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                      |    |  |  |  |  |  |  |
| PR               | 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                      |    |  |  |  |  |  |  |
| PR               | 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    |                                 | 736             | 25,8                    | 27,65 | 117,25 | 822,5                                     | 0,25          | 0,48 | 13,09 | 278,08 | 0,33 | 636,42 | 144,32 | 316,91 | 87,06 | 4,04 | 156,07 | 24,13 | 239,98                    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                 | 1241            | 45,05                   | 47,38 | 201    | 1410                                      | 0,6           | 1,04 | 14,19 | 350,15 | 0,84 | 106,77 | 563,59 | 738,61 | 179,8 | 7,23 | 211,65 | 36,23 | 315,84                    |    |  |  |  |  |  |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
 День: 2  
 Неделя: 1  
 Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>реп.        | Примем пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
|                  |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С    | А      | D    | 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           | 1,72                 | 5,36  | 20,69  | 188,97                         | 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   |  |  |
| 290/АК           | Птица тушеная в томатном соусе         | 100          | 6,83                 | 6,75  | 4,55   | 100,76                         | 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 |  |  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 5,01                 | 6,09  | 24,56  | 110,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00 | 14,36  | 0,07 | 226,52                    | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |  |  |
| 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 |                                        | 540          | 19,25                | 19,75 | 72,67  | 587,5                          | 0,3           | 0,31 | 1,77 | 45,37  | 0,16 | 414,15                    | 58,03  | 320,01 | 147,58 | 6,25  | 75,93  | 13,38 | 174,14 |  |  |
| Обед             |                                        |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 37               | Винегрет овощной                       | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21 | 120,6  | 0,00 | 116,58                    | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |  |  |
| 116/АК           | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/200/1     | 5,87                 | 8,69  | 16,93  | 142,74                         | 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  |  |  |
| 268/АК           | Биточки из мяса с соусом               | 100          | 9,66                 | 5,58  | 10,1   | 164,56                         | 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  |  |  |
| 202/303          | Макаронные изделия отварные с м/р      | 150          | 4,52                 | 4,52  | 17,35  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |  |  |
| 342              | Компот из свежих яблок                 | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,01 | 1,83 | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84  | 0,7    | 0,1   | 2,82   |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                  | 30           | 2,4                  | 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    |                                        | 786          | 25,88                | 26,36 | 103,93 | 813,03                         | 0,5           | 0,48 | 6,32 | 219,68 | 0,44 | 437,43                    | 91,69  | 276,84 | 55,73  | 5,49  | 162,49 | 12,09 | 68,12  |  |  |
| Итого за день    |                                        | 1326         | 45,13                | 46,11 | 176,6  | 1400,53                        | 0,8           | 0,79 | 8,09 | 265,05 | 0,6  | 851,58                    | 149,72 | 359,65 | 203,31 | 11,74 | 238,42 | 25,47 | 242,26 |  |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3  
Неделя: 1

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

| №<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          |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |        |        |        |        |      |                           |      |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/75           | Сосиски отварные с томатным соусом      | 100             | 6,36                    | 8,52  | 3,89   | 149,4                                     | 0,01          | 0,00 | 1,2    | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03 | 0,00                      | 0,00 | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 304              | Рис отварной с м/сливочным              | 150             | 5,53                    | 4,32  | 34,66  | 209,7                                     | 0,03          | 0,02 | 0,00   | 13,5   | 0,07  | 46,18  | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52 | 53,46                     | 0,04 | 23,88  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |                                         | 580             | 15,4                    | 18,3  | 83,75  | 575,32                                    | 0,1           | 0,16 | 135,2  | 103,34 | 0,16  | 309,42 | 71,12  | 191,48 | 52,2   | 4,11 | 56,18                     | 2,1  | 38,27  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |        |        |        |        |      |                           |      |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт              | Салат Степной                           | 60              | 0,92                    | 3,71  | 5,55   | 60                                        | 0,03          | 0,02 | 2,97   | 215,94 | 0,00  | 123,9  | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69                     | 0,09 | 12,73  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1           | 4,75                    | 9,2   | 15,03  | 159,83                                    | 0,08          | 0,04 | 5,92   | 161,13 | 0,00  | 313,41 | 19,58  | 47,82  | 18,29  | 0,77 | 73,67                     | 0,21 | 22,58  |  |  |  |  |  |  |  |
| 233              | Рыба запеченная под молочным соусом     | 100             | 9,75                    | 6,18  | 9,67   | 127                                       | 0,06          | 0,09 | 0,49   | 27,67  | 10,14 | 262,18 | 70,64  | 166,28 | 34,79  | 0,59 | 118,72                    | 9,68 | 386,67 |  |  |  |  |  |  |  |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч            | 150             | 3,06                    | 7,19  | 15,48  | 137,25                                    | 0,12          | 0,11 | 10,38  | 18,78  | 0,07  | 633,24 | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23                     | 0,75 | 37,94  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |                                         | 771             | 24,09                   | 27,65 | 100,66 | 746,5                                     | 0,38          | 0,62 | 20,43  | 493,48 | 10,54 | 1719,1 | 205,1  | 417,33 | 129,63 | 4,99 | 290,27                    | 21,8 | 471,62 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День    |                                         | 1351            | 39,49                   | 45,95 | 184,41 | 1321,82                                   | 0,48          | 0,78 | 155,63 | 596,82 | 10,7  | 2028,5 | 276,22 | 608,79 | 181,83 | 9,1  | 346,45                    | 23,9 | 509,88 |  |  |  |  |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 7-14 лет

| №<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     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Икра кабачковая                      | 60              | 1.64                    | 7.1   | 8.73   | 80.28                                     | 0.01          | 0.00 | 4.2   | 0.00   | 0.00 | 24.6   | 22.2   | 9      | 0.42   | 0.00  | 0.00                      | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 270              | Котлеты "Московские"                 | 100             | 5.91                    | 5.24  | 8.17   | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/304          | Макаронные изделия отварные с<br>м/р | 150             | 4.52                    | 4.52  | 17.35  | 168.45                                    | 0.06          | 0.01 | 0.00  | 19     | 0.07 | 57.12  | 16.66  | 49.22  | 7.82   | 0.98  | 54.72                     | 0.04  | 14.46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 383/447          | 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                       | 30              | 2.43                    | 0.3   | 14.64  | 81.02                                     | 0.03          | 0.09 | 0.00  | 0.00   | 0.09 | 27.9   | 12     | 19.5   | 4.2    | 0.33  | 0.96                      | 1.8   | 7.35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                      | 540             | 19.25                   | 19.75 | 67.45  | 562.07                                    | 0.34          | 0.18 | 18.47 | 105.04 | 8.59 | 125.2  | 100.31 | 171.61 | 29.47  | 3.04  | 78.39                     | 2.55  | 42.07  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и кураги  | 60              | 0.92                    | 2.72  | 8.71   | 38.45                                     | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 355              | Солянка по домашнему                 | 20/10/200/5     | 6.23                    | 9.96  | 10.01  | 210.53                                    | 0.04          | 0.04 | 4.96  | 4.22   | 0.00 | 210.48 | 19.61  | 62.48  | 15.58  | 0.9   | 2.74                      | 0.17  | 12.64  |  |  |  |  |  |  |  |
| 290/447          | Птица тушеная в сметанном соусе      | 100             | 9.3                     | 7.05  | 14.66  | 141.35                                    | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая           | 150             | 5.01                    | 6.09  | 24.56  | 110.75                                    | 0.22          | 0.12 | 0.00  | 14.36  | 0.07 | 226.52 | 16.86  | 187.07 | 124.43 | 4.2   | 37.27                     | 3.63  | 14.57  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 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    |                                      | 796             | 26.95                   | 27.23 | 117.25 | 781.5                                     | 0.43          | 0.63 | 9.96  | 195.31 | 0.4  | 846.82 | 153.28 | 462.08 | 200.08 | 8.18  | 81.47                     | 22.88 | 221.93 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                      | 1336            | 46.2                    | 46.98 | 184.7  | 1343.57                                   | 0.77          | 0.81 | 28.43 | 300.31 | 8.99 | 972.02 | 253.59 | 633.69 | 229.59 | 11.22 | 159.86                    | 25.43 | 264    |  |  |  |  |  |  |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5  
Неделя: 1

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

| №<br>реп.        |                                                       | Прием пищи, наименование блюда | 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     |  |
| неделя:          |                                                       |                                |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| Завтрак          |                                                       |                                |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| ПР               | Вафли                                                 | 60                             | 0,92                 | 5,15  | 16,32  | 155,06                         | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 2,16                      | 8,91   | 0,54   | 0,14 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 259              | Жаркое из птицы                                       | 200                            | 11,58                | 9,83  | 22,93  | 209,15                         | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63 | 34,42                     | 161,7  | 39,94  | 1,95 | 60,65  | 7,51  | 172,17 |  |
| 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                                        | 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 |                                                       | 505                            | 19,25                | 19,75 | 67     | 578,7                          | 0,23          | 0,31 | 13,83 | 30,25  | 0,15 | 775,71 | 61,24                     | 210,29 | 51,31  | 3,4  | 62,25  | 10,51 | 184,42 |  |
| Обед             |                                                       |                                |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 46               | Салат из белокочанной капусты с яблоком               | 60                             | 1,07                 | 3,06  | 6,7    | 54,06                          | 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   |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1                        | 3,56                 | 6,7   | 12,24  | 151,34                         | 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  |  |
| 258/758          | Шницель из мяса с соусом                              | 100                            | 6,94                 | 12,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73  | 10,58                     | 80,19  | 8,11   | 1,2  | 22,68  | 0,7   | 15,19  |  |
| 199              | Пюре из бобовых с маслом                              | 150                            | 9,29                 | 3,5   | 30,36  | 184,56                         | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25 | 78,48                     | 209,26 | 68,01  | 4,34 | 56,07  | 8,39  | 19,21  |  |
| 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  | 4,35   |  |
| Итого за Обед    |                                                       | 776                            | 26,04                | 27,65 | 117,18 | 769,2                          | 0,8           | 0,55 | 17,1  | 425,68 | 0,36 | 958,5  | 199,79                    | 425,93 | 128,19 | 8,7  | 120,04 | 23,25 | 70,11  |  |
| Итого за день    |                                                       | 1281                           | 45,29                | 47,4  | 184,18 | 1347,9                         | 1,03          | 0,86 | 30,93 | 455,93 | 0,51 | 1734,2 | 261,03                    | 636,22 | 179,5  | 12,1 | 182,29 | 33,76 | 254,53 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |                           |        |       |      |        |       |        |
| 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  |        |       |        |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч.        | 200/5           | 7,84                    | 8,41  | 45,64  | 282,74                               | 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> |                                                       | 500             | 16,45                   | 17,25 | 75,31  | 587,5                                | 0,39          | 0,17 | 1,28  | 27,3   | 0,07 | 263,6  | 238,67                    | 303,48 | 98,46 | 4,86 | 45,44  | 12,99 | 35,15  |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |                           |        |       |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                                       | 60              | 1,64                    | 7,1   | 8,73   | 80,28                                | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 24,6                      | 22,2   | 9     | 0,42 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 88                      | Щи из св. капусты с картофелем,<br>шметаной и зеленью | 200/5/1         | 4,11                    | 4,75  | 7,9    | 129,1                                | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77                     | 37,23  | 16,69 | 0,62 | 59,46  | 3,66  | 13,93  |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе                        | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55   | 100,76                               | 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 |
| 304                     | Рис отварной с мсливочным                             | 150             | 5,53                    | 4,32  | 34,66  | 209,7                                | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18  | 9,72                      | 72,75  | 23,78 | 0,52 | 53,46  | 0,04  | 23,88  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | 776             | 23,1                    | 24,4  | 111,02 | 782,06                               | 0,22          | 0,49 | 19,07 | 208,68 | 0,41 | 627,11 | 1131,23                   | 309,18 | 86,04 | 4,86 | 152,28 | 22,82 | 204,55 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | 1276            | 39,55                   | 41,66 | 186,33 | 1369,56                              | 0,61          | 0,66 | 20,35 | 235,98 | 0,48 | 890,71 | 369,9                     | 612,64 | 184,5 | 9,72 | 197,72 | 35,81 | 239,7  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7

Неделя: 2

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

| №<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 белокачанной, капусты с зеленью      | 60           | 1,07                 | 5,55 | 3,76   | 51,49                          | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00 | 124,87  | 25,96  | 14,73  | 7,62   | 0,3   | 36,51                     | 4,34  | 0,28   |  |  |  |  |  |  |  |
| 270              | Котлеты "Московские"                          | 100          | 5,91                 | 5,24 | 8,17   | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные с м/р             | 150          | 4,52                 | 4,52 | 17,35  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12   | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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                                | 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 |                                               | 550          | 15,4                 | 15,8 | 80,81  | 584,93                         | 0,35          | 0,23 | 10,85 | 111,97 | 0,22 | 259,37  | 109,43 | 174,1  | 30,97  | 3,04  | 115,22                    | 7,49  | 40     |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                               |              |                      |      |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 75               | Икра свекольная                               | 60           | 1,42                 | 0,06 | 13,72  | 111,18                         | 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               | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью | 200/5/1      | 3,87                 | 8,87 | 4,72   | 160,43                         | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00 | 334,88  | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74  | 38,78                     | 1,56  | 22,39  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278              | Тефтели тушеные в соусе                       | 100          | 9,66                 | 7,28 | 17,1   | 144,56                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 802/17           | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150          | 5,01                 | 6,09 | 24,56  | 110,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27                     | 3,63  | 14,57  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                               | 776          | 25,14                | 23,7 | 117,25 | 709,8                          | 0,58          | 0,59 | 17,36 | 179,81 | 0,42 | 831,38  | 146,35 | 428,68 | 191,66 | 8,79  | 116,77                    | 17,24 | 73,87  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                               | 1326         | 40,54                | 39,5 | 198,06 | 1294,73                        | 0,93          | 0,82 | 28,21 | 291,78 | 0,64 | 1090,77 | 255,78 | 602,78 | 222,63 | 11,83 | 231,99                    | 24,73 | 113,87 |  |  |  |  |  |  |  |



Примерное меню и пищевая ценность при употреблении пищи  
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 8  
Неделя: 2

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

| №<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>          |                                               |                 |                         |       |       |                                           |               |      |           |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и курати           | 60              | 0,92                    | 2,72  | 8,71  | 38,45                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86      | 134,04 | 0,00 | 169,29 | 20,84                     | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |  |
| 289                     | Ратун оловное из птицы.                       | 200             | 11,83                   | 11,43 | 30,54 | 223,4                                     | 0,15          | 0,15 | 12,39     | 437,5  | 0,00 | 637,47 | 36,14                     | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03  | 7,53  | 177,29 |  |
| 376                     | Чай с сахаром                                 | 200             | 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> |                                               | 500             | 19,25                   | 15,8  | 67    | 486,34                                    | 0,23          | 0,33 | 15,25     | 571,84 | 0,12 | 864,54 | 77,64                     | 229,64 | 76,74  | 3,58 | 47,11  | 9,99  | 217,89 |  |
| <b>Обед</b>             |                                               |                 |                         |       |       |                                           |               |      |           |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| Акт                     | Салат Стелной                                 | 60              | 0,92                    | 3,71  | 5,55  | 60                                        | 0,03          | 0,02 | 2,97      | 215,94 | 0,00 | 123,9  | 13,84                     | 26,29  | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |  |
| У9                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и<br>зеленью | 200/5/1         | 3,43                    | 4,75  | 10,53 | 116,98                                    | 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  |  |
| Акт                     | Бигус с сосиской                              | 200             | 13,24                   | 17,59 | 38,36 | 292,23                                    | 0,06          | 0,00 | 79,36     | 0,11   |      | 0,00   | 112,71                    | 143,48 | 42,16  | 2,18 |        |       | 0,00   |  |
| 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>    |                                               | 726             | 23,1                    | 27,65 | 102,5 | 705,03                                    | 0,24          | 0,42 | 220,13471 | 67     | 0,33 | 493,68 | 198,58                    | 281,52 | 91,7   | 5,1  | 111,26 | 12,75 | 42,52  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | 1226            | 42,35                   | 43,45 | 169,5 | 1191,37                                   | 0,47          | 0,75 | 235,38043 | 51     | 0,45 | 358,22 | 276,22                    | 511,16 | 168,44 | 8,68 | 158,37 | 22,74 | 260,41 |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
День: 9  
Неделя: 2  
Категория: Дети 7-11 лет

| №<br>ре-<br>ц.   | Пример пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энер-<br>гетическая<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          |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 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   |    |  |  |  |  |  |  |
| 175              | Каша вязкая молочная из риса и<br>пшена   | 200/5           | 7.82                    | 9.03  | 31.78  | 253.45                                    | 0.1           | 0.13 | 0.52  | 27.04  | 0.07 | 167.39  | 115.51 | 137.04 | 32.18  | 0.71 | 44.04                     | 2.26  | 28.56  |    |  |  |  |  |  |  |
| 883/Ал           | 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                            | 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 |                                           | 535             | 15.4                    | 16.8  | 74.78  | 500.09                                    | 0.15          | 0.24 | 17.41 | 36.04  | 8.56 | 426.03  | 177.79 | 166.11 | 44.43  | 3.05 | 46.76                     | 4.32  | 47.75  |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 67               | Винегрет овощной                          | 60              | 0.84                    | 6.09  | 4.37   | 75.06                                     | 0.02          | 0.02 | 2.21  | 120.6  | 0.00 | 116.59  | 18.01  | 20.2   | 8.91   | 0.39 | 36.85                     | 0.13  | 10.67  |    |  |  |  |  |  |  |
| 108/105          | Суп картофельный с клецками и<br>зеленью  | 200             | 2.65                    | 3.02  | 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  |    |  |  |  |  |  |  |
| 297/75           | Фрикадельки из птицы с томатным<br>соусом | 100             | 10.28                   | 12.08 | 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<br>м/р      | 150             | 4.52                    | 4.52  | 17.35  | 168.45                                    | 0.06          | 0.01 | 0.00  | 19     | 0.07 | 57.12   | 16.66  | 49.22  | 7.82   | 0.98 | 54.72                     | 0.04  | 14.46  |    |  |  |  |  |  |  |
| 348              | Компот из хурлы                           | 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    |                                           | 770             | 23.9                    | 27.08 | 102.96 | 789.69                                    | 0.32          | 0.44 | 9.31  | 379.46 | 0.57 | 793.31  | 136.42 | 275.4  | 83.14  | 4.74 | 141.44                    | 12.99 | 58.09  |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                           | 1305            | 39.3                    | 43.88 | 177.74 | 1289.78                                   | 0.47          | 0.68 | 26.72 | 415.5  | 9.13 | 1219.34 | 314.21 | 441.51 | 127.57 | 7.79 | 188.2                     | 17.31 | 105.84 |    |  |  |  |  |  |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 7-11 лет

| №<br>рецепт      | 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          |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 209              | Яйцо вареное                             | 60           | 3.72                 | 4.07  | 3.42   | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                 | 100          | 4.83                 | 8.04  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 5.01                 | 6.09  | 24.56  | 110.75                         | 0.22          | 0.12 | 0.00  | 14.36  | 0.07 | 226.52  | 16.86  | 187.07 | 124.43 | 4.2   | 37.27                     | 3.63  | 14.57  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |                                          | 540          | 19.25                | 19.75 | 67.58  | 517.88                         | 0.52          | 0.54 | 1.38  | 188.3  | 2.83 | 384.9   | 73.41  | 394.66 | 146.95 | 7.81  | 71.5                      | 22.35 | 66.42  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 1.56                 | 2.95  | 3.88   | 31.72                          | 0.01          | 0.02 | 8.82  | 120.85 | 0.00 | 129.1   | 24.79  | 16.7   | 9.03   | 0.32  | 36.74                     | 4.14  | 3.42   |  |  |  |  |  |  |  |
| 113              | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/200/1     | 5.63                 | 9.51  | 17.03  | 212.9                          | 0.05          | 0.00 | 1     | 0.14   |      | 0.00    | 13.16  | 53.46  | 7.95   | 0.64  |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 259              | Жаркое из птицы                          | 200          | 11.58                | 9.83  | 22.93  | 209.15                         | 0.16          | 0.15 | 13.83 | 29.95  | 0.00 | 708.63  | 34.42  | 161.7  | 39.94  | 1.95  | 60.65                     | 7.51  | 172.17 |  |  |  |  |  |  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов              | 200          | 0.66                 | 0.09  | 32.01  | 132.8                          | 0.00          | 0.00 | 0.25  | 12     | 0.00 | 0.00    | 39.96  | 3.46   | 1.7    | 0.11  | 0.00                      | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр               | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2.43                 | 0.3   | 14.64  | 81.02                          | 0.03          | 0.09 | 0.00  | 0.00   | 0.09 | 27.9    | 12     | 19.5   | 4.2    | 0.33  | 0.96                      | 1.8   | 7.35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр               | Хлеб 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    |                                          | 731          | 24.26                | 23.7  | 103.15 | 734.19                         | 0.3           | 0.5  | 24.02 | 162.94 | 0.33 | 939.13  | 143.83 | 302.22 | 76.92  | 4.52  | 98.35                     | 22.72 | 187.29 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                          | 1271         | 43.51                | 43.45 | 170.73 | 1252.07                        | 0.82          | 1.04 | 25.4  | 351.24 | 3.16 | 1324.02 | 172.46 | 396.88 | 223.87 | 12.33 | 169.89                    | 45.07 | 253.71 |  |  |  |  |  |  |  |