

Утверждено:
Директор
ООО «КП ЮжВин»
И.А. Дарюнова /
« 08» октября 2025 г.

ООО «КПД Юзеньин»

М.А. Ларинцова

« 08» октября 2025 г.

Сотласовано
Директор ИБО с.п.т. *Muradbeev*
Aldasheva Alevtina B.
«08» сентября 2025 год.

4BOY.COM

Chlorophylla chlorophylla O. S.

« 08 » ~~Chimie~~ 20²³ FOL.

Родительский комитет

Wheeler Wheeler, E.

« 08 » Октябрь 2025 год

**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Красноармейского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

Неделя: 1																										
№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	6,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,84	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8							
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250,15	10,29	10,5	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,69	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04							
382	Кашка с молоком	200	4,06	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,08	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		555	22,3	18,4	95,75	664,76	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86							
Обед																										
PR	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	2,7	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00							
388	Уха рыбачья с зеленью	150,50,1	5,99	7,4	12,12	149,89	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	89,52							
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	194,19	39,02	1,32	108,84	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	39,98	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 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		876	31,3	28,4	121,8	945,77	0,24	0,49	11,19	305,08	0,33	910,42	136,72	323,71	92,06	4,32	156,07	24,53	239,98							
Итого за день		1431	53,6	46,8	217,6	1610,53	0,59	1,04	12,29	377,19	0,84	1380,77	555,99	745,41	184,8	7,51	211,59	36,63	315,84							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные

Неделя: 1																				Категория: многодетные									
№ реп.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																													
	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 тушенная 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	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22										
103/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,68	119,54	78,68	2,88	71,71	2,31	9,26										
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35										
Итого за Завтрак		570	22,50	20,97	88,3	680,00	0,22	0,27	1,77	47,75	0,17	331,2	56,83	252,48	101,83	4,73	110,37	12,06	168,83										
Обед																													
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	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 хаччо с курицей и зеленью	15/250г	4,56	7,1	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										
958/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	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										
202/308	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	3,64	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		906	29,62	29,32	121,19	891,61	0,52	0,49	8,09	300,54	0,44	532,67	96,51	293,01	63,37	5,8	163,58	12,18	75,23										
Итого за день		1476	52,12	50,29	209,49	1571,61	0,74	0,76	9,86	348,29	0,61	863,87	153,34	545,49	165,2	10,53	273,95	24,24	244,06										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Многодетные

Неделя: 1																				Категория: общий рацион									
№ реп.	Группы 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 и маслом растительным	100	1,37	5,08	8,44	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,46	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52										
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,75	9,21	9,57	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										
304	Рис отварной с Муслиречным	180	8,82	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										
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	26,32	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	22,50	19,03	91,63	621,72	0,14	0,24	15,89	44,05	10,65	561,51	141,7	290,43	79,42	2,72	245,64	18,44	419,76										
Обед																													
Авт	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										
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	4,33	5,85	19,75	173,1	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										
289	Резь овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,35	1,87	43,03	7,53	177,29										
348	Компот из урюка	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,95	0,00	285,02	28,59	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 ржаном 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		861	27,00	27,60	123,14	816,00	0,36	0,58	23,33	924,8	0,33	538,81	132,43	336,41	112,84	5,38	155,16	18,95	229,9										
Итого за день		1475	49,50	46,63	214,77	1437,72	0,5	0,82	39,22	968,84	10,98	2100,32	274,13	528,84	192,28	8,1	400,8	37,39	649,68										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодневные

№ реп.		Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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																							
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				
243/758	Соевый отварной с томатным соусом	100	6.15	7.46	3.89	149.4	0.01	0.00	1.2	0.04	0.00	0.00	22.92	86.24	13.19	1.03	0.00	0.00	0.00				
202/308	Макаронные изделия отварные с м/л	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				
183/Акт	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				
119	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35				
Итого за Завтрак		610	20.35	20.65	78.63	598.18	0.12	0.12	18.09	28.04	8.56	315.78	101.86	164.53	33.26	4.35	57.44	2.1	33.65				
Обед																							
63	Салат из моркови (припущ.) и курицы	100	1.5	5.88	14.52	64.08	0.04	0.05	2.86	134.08	0.00	169.28	20.84	35.91	24.95	0.51	2.8	0.06	30.8				
355	Соленика по домашнему	100	4.8	8.91	4.68	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				
290/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9.3	7.05	14.66	141.35	0.05	0.09	1.77	30.71	0.00	138.18	24.51	106.26	15.12	0.96	37.7	7.95	152.22				
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	8.26	7.31	40.19	203.25	0.14	0.08	0.00	16.74	0.08	143.57	15.66	119.54	78.68	2.88	71.71	2.31	9.26				
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	38.96	3.46	1.7	0.11	0.00	0.00	0.00				
119	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				
119	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		916	29.35	30.56	133.36	799.63	0.35	0.59	9.96	197.7	0.41	763.87	152.08	394.59	154.33	6.66	115.91	21.56	216.62				
Итого за день		1526	49.70	51.21	211.99	1397.81	0.47	0.71	28.05	225.7	8.97	1079.65	253.94	559.08	187.58	11.01	173.39	23.66	250.27				

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

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

№ реп.		Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				(г)																							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	О	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: 1																											
Категория: среднее																											
Завтрак																											
ТР	Варен	60	0,92	5,15	16,32	156,06	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								
256	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,96	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91								
348	Компот из фруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,95	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00								
ТР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	116,49	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	19,68	22,90	88,76	679,84	0,25	0,32	17,71	100,49	0,12	176,61	86,27	240,19	71,71	3,45	77,41	9,99	190,77								
Обед																											
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,28	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38								
256/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19								
1/159	Пюре из бобовых с маслом	180	12,16	5,49	34,36	232,58	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,08	74,2	9,76	22,35								
389	Сок фруктовый в аскорбинате	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00								
ТР	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								
ТР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	65,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35								
Итого за Обед		896	31,42	31,94	124,65	816,00	0,87	0,56	17,1	425,83	0,36	1044,9	213,47	460,39	139,38	9,42	136,17	24,62	73,29								
Итого за день		1446	51,10	54,74	213,42	1495,84	1,12	0,88	34,81	526,32	0,46	2221,51	299,74	700,58	211,09	12,87	215,58	34,61	263,96								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Многодачные

Неделя: 2																				Категория: Яблоко (сладкое)									
№ рек.	Пример 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,85	54,36	22,98	1,5													
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,39	11,3	46,93	374,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	46,44	12,99	36,15										
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,56	4,66	7,16	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00										
ГП	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	18,00	20,15	76,50	679,50	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										
Обед																													
ГП	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	2,7	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00										
89	Щи из св. капусты с картофелем	250/5/1	3,63	9,48	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67													
	Сметанной заливкой																												
330/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,56	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22										
304	Рис отварной с муслиновым	180	8,82	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										
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,89	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										
ГП	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										
ГП	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,65	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		696	27,00	28,85	128,25	825,05	0,22	0,46	31,4	77,8	0,41	658,83	129,7	319,83	92,28	6,19	92,82	19,56	190,52										
Итого за день		1446	45,00	49,00	204,85	1504,55	0,61	0,63	32,68	105,1	0,48	922,43	369,37	623,29	190,74	10,05	138,28	32,55	225,77										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

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

№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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	
207	Макаронн., запеченные с сыром	210	17	16	26,1	298,64	0,13	0,00	0,1	0,05		0,00	83,62	102,86	15,72	1,36				
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	3,45	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8		
Итого за Завтрак		550	21,01	21,58	88,80	640,03	0,18	0,13	4,34	192,56	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,26	3,76	16,43	
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	1,23	9,04	12,25	127,43	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	
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,06	0,04	2,13	2,03	0,02	123,08	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94	
312	Пюре картофельное с маслом	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
369	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	
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 ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		896	25,00	27,60	133,50	816,00	0,5	0,59	30,09	224,61	0,42	1316,41	175,4	340,74	101,6	5,91	175,7	14,71	102,42	
Итого за день		1446	46,01	49,18	222,30	1456,03	0,68	0,72	34,43	417,17	0,54	1417,71	330,69	490,07	132,43	8,06	177,96	18,47	118,85	

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

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодневные

№ рек.		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				(г)				В1	В2	С	А	D	К	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																											
63	Салат из моркови (притуш.) и курицы	100	1.5	5.88	14.52	64.08	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	Рагу овощное из птицы	250	15.3	15.6	39.21	319.25	0.15	0.15	12.39	437.5	0.00	637.47	36.14	160.56	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	3.63	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		580	22.50	23.00	76.60	570.35	0.22	0.3	15.25	571.84	0.09	865.24	73.64	223.14	75.34	3.47	46.79	9.39	215.44								
Обед																											
67	Венегрет овощной	100	3.79	10.04	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	17.76								
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2.65	4.1	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								
297/754	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9.26	9.38	11.37	179.4	0.09	0.00	2.51	0.18		0.00	25.67	68.71	15.47	0.59											
303/46	Каша гречневая с маслом сли	180	8.26	7.31	40.19	203.25	0.14	0.08	0.00	16.74	0.08	143.57	15.66	119.54	78.68	2.68	71.71	2.31	9.26								
346	Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.01	0.03	0.55	69.96	0.00	285.02	28.58	25.42	18.29	0.62	0.00	0.00	0.00								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35								
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35								
Итого за Обед		890	29.59	32.20	130.69	874.53	0.42	0.52	11.08	458.06	0.58	975	140.24	361.69	161.64	6.75	159.52	15.35	60								
Итого за день		1470	52.09	55.20	207.29	1444.88	0.64	0.82	26.33	1029.92	0.67	1830.2	213.88	585.03	236.98	10.22	206.31	24.74	275.44								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные

Неделя: 2																				Итого за неделю									
№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
338	Яблоко	100	0,4	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 пшеницы с маслом сливочным	250/5	11,4	11,6	45,96	299,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96										
183/Акт	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		585	19,00	19,40	89,96	545,26	0,16	0,27	18,19	22,87	8,56	450,89	192,19	177,8	46,25	3,02	38,84	2,56	30,15										
Обед																													
Акт	Салат Стелло	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										
99	Суп из овощей с грибами, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	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										
Акт	Бифштекс с соусом	250	16,3	20,1	44,53	386,82	0,06	0,07	43,77	104,2	0,00	591,58	128,45	154,64	47,86	2,4	112,11	20,21	5,91										
368	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										
Итого за Обед		866	27,00	32,20	115,00	817,60	0,24	0,49	184,54	575,76	0,33	1085,21	214,32	292,68	97,4	5,32	223,37	32,96	48,43										
Итого за день		1451	46,00	51,60	204,96	1362,86	0,4	0,76	202,73	598,63	8,89	1536,1	408,51	470,49	143,65	8,34	262,21	35,52	78,58										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порций	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																				
57	Салат из редьки	100	1,72	6,1	6,4	87,5	0,03	0,02	26,2	0,2		285,6	41,68	24,15	19,62	1,09				
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,83	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	
303/Ас	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за завтрак		610	22,50	23,00	86,19	603,38	0,44	0,28	27,58	97,26	0,2	517,83	84,85	251,06	114,56	6,07	95,38	4,82	32,07	
Обед																				
45	Салат из белокочанной 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-паша домашняя с щавелем, зеленью	10/250/1	5,11	7,66	23,83	183,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,48	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 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		671	28,33	29,62	114,90	816,00	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	1171,04	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	188,31	
Итого за день		1481	50,83	52,62	201,09	1419,38	0,78	0,81	60,8	341,37	0,53	1688,87	250,32	582,57	204,84	11,1	233,82	30,38	230,38	