

Директор  
ООО «КП ЮЖНЫЙ»

ООО «КП Южный»

И.А. Ларионова /

« 08» октября 2025 г.



## Сотрудники

SuperTop 1Box.com

*Alphonse* *Alphonse*

« 08 Chamberlain 20<sup>th</sup> FOL.

Родительский комитет

Markof Markobor d. l.

« 18 » Смута 20<sup>85</sup> fol.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 Составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.1.4.2660-10  
 от 11.09.2010 года Могильный М.П.

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П..

Дети:

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 12 лет и старше

Категория: Дети 12 лет и старше

| № рецепта        |                                                | Привес пищи, наименование блюда порции | 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       |      |      |       |                                |               |        |        |        |       |      |        |       |        |      |                           |    |   | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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  | 170,68 | 113    | 11,69 | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
|                  |                                                | 250/5                                  | 10,29        | 10,5             | 48,96 | 359,79  | 0,18 | 0,14 | 0,52  | 27,6                           | 0,08          | 210,08 | 121,88 | 181,6  | 48,48 | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 173              | Каша вязкая молочная пышная с маслом сливочным | 200                                    | 4,08         | 1,25             | 17,58 | 86,36   | 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  |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 382              | Каваро с молоком                               | 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 | 1,29   | 2,4   | 9,8    |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                 | 555                                    | 22,3         | 18,4             | 95,75 | 664,76  | 0,35 | 0,56 | 1,1   | 72,07                          | 0,51          | 470,35 | 49,27  | 421,7  | 92,74 | 3,19 | 55,58  | 12,1  | 75,86  |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| Итого за Завтрак |                                                |                                        |              |                  |       |         |      |      |       |                                |               |        |        |        |       |      |        |       |        |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| Обед             |                                                |                                        |              |                  |       |         |      |      |       |                                |               |        |        |        |       |      |        |       |        |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| ПР               | Икра рыбачья с зеленым                         | 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   |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
|                  |                                                | 15/250/1                               | 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   | 88,52  |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 388              | Уха рыбачья с зеленым                          | 250                                    | 17,09        | 12,89            | 33,75 | 381,66  | 0,08 | 0,09 | 2,77  | 261,66                         | 0,00          | 180,98 | 31,28  | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66  | 139,76 |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 291              | Плов из птицы                                  | 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   |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                    | 30                                     | 2,43         | 0,3              | 14,64 | 81,02   | 0,03 | 0,09 | 0,00  | 0,00                           | 0,00          | 0,09   | 27,9   | 12     | 19,5  | 4,2  | 0,33   | 0,56  | 1,8    | 7,35 |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| ПР               | Хлеб 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   |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                           | 875                                    | 31,3         | 28,4             | 121,8 | 945,77  | 0,24 | 0,48 | 11,19 | 305,08                         | 0,33          | 910,42 | 136,72 | 323,71 | 92,05 | 4,32 | 156,07 | 24,53 | 239,86 |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| Итого за Обед    |                                                | 1431                                   | 53,6         | 46,8             | 217,6 | 1610,53 | 0,59 | 1,04 | 12,29 | 377,19                         | 0,84          | 390,75 | 55,99  | 745,41 | 184,8 | 7,51 | 211,65 | 36,63 | 315,82 |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| Итого за день    |                                                |                                        |              |                  |       |         |      |      |       |                                |               |        |        |        |       |      |        |       |        |      |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп |                                              | Примеч. лица, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |        |        |        |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |   |   |   |   |    |    |    |    |
|----------|----------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|------|--------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|---|---|---|---|----|----|----|----|
|          |                                              |                                  |                 | (г)              |        |         |                                      | B1            | B2   | C      | A    | D      | K      | Ca     | P      | Mg    | Fe     | I                         | Se     | F |   |   |   |    |    |    |    |
|          |                                              |                                  |                 | Б                | Ж      | У       |                                      |               |      |        |      |        |        |        |        |       |        |                           |        |   | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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  | 168,97  | 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   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|          | 930/АК Птица тушеная в томатном соусе        | 100                              | 6,83            | 6,75             | 4,55   | 100,76  | 0,06                                 | 0,09          | 1,77 | 30,71  | 0,00 | 139,15 | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,95  | 37,7   | 7,95                      | 152,22 |   |   |   |   |    |    |    |    |
|          | 903/АК Каша гречневая с маслом сл            | 180                              | 8,26            | 7,31             | 40,19  | 203,25  | 0,14                                 | 0,08          | 0,00 | 16,74  | 0,08 | 143,57 | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31                      | 9,26   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|          | 376 Чай с сахаром                            | 200                              | 3,26            | 1,25             | 8,23   | 106     | 0,00                                 | 0,01          | 0,00 | 0,3    | 0,00 | 20,58  | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00                      | 0,00   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|          | 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   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|          | 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 Выпечка оладушек                          | 100                              | 3,79            | 10,04            | 9,26   | 125,1   | 0,04                                 | 0,03          | 3,98 | 201,48 | 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 | 152/250/1                        | 4,56            | 7,1              | 14,91  | 137,59  | 0,09                                 | 0,03          | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84  | 8,54   | 59,99  | 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 Макароны из durum пшеницы с МР       | 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   | 0,64  | 0,7    | 0,1                       | 2,82   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|          | 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  | 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 | 881,61  | 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 | 348,28 | 0,61 | 863,87 | 153,34 | 545,49 | 165,2  | 10,53 | 273,94 | 24,24                     | 244,06 |   |   |   |   |    |    |    |    |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 12 лет и старше

| №<br>рец.               |                                                                  | Примеч. блюдо, наименование блюда | Масса<br>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       |                                      |               |       |        |       |         |        |        |        |      |        |                           |        |   | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1                       | 2                                                                | 3                                 | 4               | 5                | 6      | 7       | 8                                    | 9             | 10    | 11     | 12    | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19                        | 20     |   |   |   |   |    |    |    |    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |                                   |                 |                  |        |         |                                      |               |       |        |       |         |        |        |        |      |        |                           |        |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с<br>зеленым и маслом растительным | 100                               | 1,37            | 5,08             | 8,44   | 84,96   | 0,02                                 | 0,03          | 14,84 | 1,49   | 0,00  | 199,93  | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5  | 72,5   | 6,91                      | 0,52   |   |   |   |   |    |    |    |    |
|                         |                                                                  |                                   | 9,75            | 9,21             | 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 |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным<br>соусом                           | 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                      | 23,86  |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 304                     | Рис отварной с мясным фаршем                                     | 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   |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 377                     | Чай с лимоном                                                    | 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 пшеничный                                                   | 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                     | 419,78 |   |   |   |   |    |    |    |    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  |                                   |                 |                  |        |         |                                      |               |       |        |       |         |        |        |        |      |        |                           |        |   |   |   |   |    |    |    |    |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |                                   |                 |                  |        |         |                                      |               |       |        |       |         |        |        |        |      |        |                           |        |   |   |   |   |    |    |    |    |
| Акт                     | Салат Столовой                                                   | 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,<br>зеленым                        | 250/1                             | 4,33            | 5,95             | 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  | 0,28                      | 28,18  |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 289                     | Резь варенная из птицы                                           | 250                               | 15,3            | 15,6             | 39,21  | 319,25  | 0,15                                 | 0,15          | 12,39 | 437,5  | 0,00  | 637,41  | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03  | 7,53                      | 177,29 |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 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   |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 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   |   |   |   |   |    |    |    |    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                  |                                   |                 |                  |        |         |                                      |               |       |        |       |         |        |        |        |      |        |                           |        |   |   |   |   |    |    |    |    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  |                                   |                 |                  |        |         |                                      |               |       |        |       |         |        |        |        |      |        |                           |        |   |   |   |   |    |    |    |    |
|                         |                                                                  | 1475                              | 49,50           | 46,63            | 214,77 | 1437,72 | 0,5                                  | 0,62          | 39,22 | 968,84 | 10,98 | 1000,32 | 174,13 | 352,84 | 192,26 | 8,1  | 400,8  | 37,39                     | 549,68 |   |   |   |   |    |    |    |    |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
в 2011 году Могилынский М.П.

Сборник рецептов олимпиад 2011 года

Дополн.: 4

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 1

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
в столовой военного госпиталя 2011 года Могилевский М.П.

Сборник рецептов олимпиады 2011 года

Даны: 5

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети 12 лет и старше

Нижняя: 1

| №<br>рек.        |                                                       | Продукт 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     |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                       |                                  |              |                  |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |        |        |       |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Выпечка                                               | 60                               | 0,92         | 5,15             | 16,32  | 155,05  | 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   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Выпечка                                               | 250                              | 14,74        | 17,3             | 25,29  | 291,49  | 0,19                           | 0,17          | 17,16 | 30,53  | 0,00 | 854,45  | 39,53  | 179,84 | 47,28  | 2,25  | 76,13  | 7,59                      | 180,91 |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 259              | Жареное из птицы                                      | 200                              | 0,78         | 0,05             | 27,53  | 114,8   | 0,01                           | 0,03          | 0,55  | 69,95  | 0,00 | 285,02  | 28,56  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00                      | 0,00   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 348              | Компот из фруктов                                     | 40                               | 3,24         | 0,4              | 19,52  | 118,49  | 0,04                           | 0,12          | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 15     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4                       | 9,8    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                        | 550                              | 19,56        | 22,90            | 88,75  | 679,84  | 0,25                           | 0,32          | 17,71 | 100,49 | 0,12 | 176,65  | 85,27  | 240,19 | 71,71  | 3,45  | 77,41  | 9,99                      | 190,71 |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                       |                                  |              |                  |        |         |                                |               |       |        |      |         |        |        |        |       |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             | Салат из белокочанной капусты с редиском              | 100                              | 0,12         | 5,1              | 11,17  | 90,1    | 0,01                           | 0,01          | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 54,07   | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24  | 1      | 1,35                      | 6,53   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 250/5/1                          | 7,02         | 5,86             | 11,25  | 113,96  | 0,03                           | 0,04          | 7,55  | 154,26 | 0,00 | 227,08  | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73                      | 17,38  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 258/75/5         | Шницель из мяса с соусом                              | 100                              | 6,94         | 13,99            | 10,73  | 196,35  | 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  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/188            | Пюре из картофеля с маслом                            | 180                              | 12,16        | 5,49             | 34,35  | 232,68  | 0,49                           | 0,1           | 0,00  | 1,02   | 0,00 | 613,68  | 92,15  | 243,72 | 79,2   | 5,05  | 74,2   | 9,75                      | 22,35  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 389              | Сок фруктовый в асортименте                           | 200                              | 0,35         | 0,08             | 29,85  | 35,26   | 0,02                           | 0,00          | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,00   | 27,9   | 12     | 19,5  | 4,2    | 0,33                      | 0,56   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 0,56   | 1,8                       | 7,35   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                                 | 30                               | 2,4          | 1,02             | 12,85  | 55,6    | 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        | 31,64            | 124,66 | 816,00  | 0,87                           | 0,55          | 17,1  | 425,83 | 0,36 | 1044,9  | 213,47 | 160,39 | 39,38  | 9,42  | 138,17 | 24,52                     | 73,25  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                       | 1446                             | 51,10        | 54,74            | 213,42 | 1495,84 | 1,12                           | 0,86          | 34,81 | 525,32 | 0,48 | 2221,58 | 299,74 | 200,58 | 111,09 | 12,87 | 215,58 | 34,61                     | 251,99 |   |  |  |  |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               |                                            | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность (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     |   |  |  |
| <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 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                    | 206,82 | 61,75  | 1,52  | 45,44  | 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 | 20,58  | 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  |        |       |        |   |  |  |
|                         |                                            | 550                             | 18,00        | 20,15            | 76,60  | 679,50  | 0,39                           | 0,17          | 1,28  | 27,3  | 0,07 | 263,6  | 238,67                    | 303,46 | 88,46  | 4,86  | 45,44  | 12,99 | 36,15  |   |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            |                                 |              |                  |        |         |                                |               |       |       |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                                 |              |                  |        |         |                                |               |       |       |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
| ПР                      | Икра рыбная                                | 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                      | Шницель из св.капусты с картофелем         | 250/5/1                         | 3,63         | 9,48             | 8,2    | 96,53   | 0,05                           | 0,01          | 25,36 | 6,57  |      | 5,8    | 40,84                     | 41,08  | 17,93  | 0,67  |        |       |        |   |  |  |
| 90/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 | 139,18 | 24,51                     | 106,26 | 15,12  | 0,96  | 37,7   | 7,95  | 152,22 |   |  |  |
| 304                     | Рис отварной с мясным фаршем               | 180                             | 6,82         | 4,42             | 43,58  | 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             | 27,88  | 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  | 0,95   | 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   |   |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной пшеничный                      | 896                             | 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  | 5,19  | 92,82  | 19,96 | 190,62 |   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            |                                 |              |                  |        |         |                                |               |       |       |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                                 |              |                  |        |         |                                |               |       |       |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |  |  |
|                         |                                            | 1446                            | 45,00        | 49,00            | 204,85 | 1504,55 | 0,61                           | 0,63          | 32,68 | 105,1 | 0,48 | 922,43 | 368,37                    | 623,29 | 190,74 | 10,05 | 138,26 | 32,55 | 226,77 |   |  |  |

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

Heigens: 2

| №<br>рек.        |                                                  | Пример пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |   |   |    |    |    |    |    |
|------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|---|---|----|----|----|----|----|
|                  |                                                  |                                 |                 | (г)              |       |        |                                      | B1            | B2   | C     | A      | D    | K       | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |   |   |    |    |    |    |    |
|                  |                                                  |                                 |                 | Б                | Ж     | У      |                                      |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1                | 2                                                | 3                               | 4               | 5                | 6     | 7      | 8                                    | 9             | 10   | 11    | 12     | 13   | 14      | 15     | 16     | 17     | 18   | 19                        | 20    |        |   |   |    |    |    |    |    |
| Завтрак          |                                                  |                                 | 100             | 0,12             | 5,1   | 11,17  | 90,1                                 | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,54 | 0,00 | 64,07   | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1                         | 1,36  | 6,63   |   |   |    |    |    |    |    |
| 46               | Салат из белокочанной капусты с<br>редиском      |                                 | 210             | 17               | 16    | 26,1   | 298,64                               | 0,13          | 0,00 | 0,1   | 0,05   |      | 0,00    | 83,82  | 102,86 | 15,72  | 1,36 |                           |       |        |   |   |    |    |    |    |    |
| 207              | Макароны, запеченные с сыром                     |                                 | 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   |   |   |    |    |    |    |    |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                      |                                 | 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   |        |   |   |    |    |    |    |    |
| ПП               | Хлеб пшеничный                                   |                                 | 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 | 2,28                      | 3,76  | 16,43  |   |   |    |    |    |    |    |
| Итого за Завтрак |                                                  |                                 |                 |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |   |   |    |    |    |    |    |
| Обед             |                                                  |                                 | 100             | 2,37             | 0,1   | 22,87  | 185,3                                | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67   | 0,00 | 124,77  | 43,68  | 26,56  | 13,05  | 0,77 | 3,1                       | 0,33  | 10,9   |   |   |    |    |    |    |    |
| 75               | Икра свекольная                                  |                                 | 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  |   |   |    |    |    |    |    |
| 96/А/К           | Распашник Ленинградский со<br>сметаной и зеленью |                                 |                 |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |   |   |    |    |    |    |    |
| 278              | Тестерли тушеные в соусе                         |                                 | 100             | 9,66             | 7,28  | 17,1   | 144,96                               | 0,05          | 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  | 94,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23                     | 0,75  | 37,94  |   |   |    |    |    |    |    |
| 369              | Сок фруктовый в асортименте                      |                                 | 200             | 0,35             | 0,08  | 29,85  | 36,26                                | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,09    | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2  | 0,33                      | 0,96  | 1,8    |   |   |    |    |    |    |    |
| ПП               | Хлеб пшеничный                                   |                                 | 30              | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,00   | 14     | 14     | 8    | 0,6                       | 0,00  | 0,00   |   |   |    |    |    |    |    |
| ПП               | Хлеб ржаной пшеничный                            |                                 | 30              | 2,4              | 1,02  | 12,66  | 66,6                                 | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |   |   |    |    |    |    |    |
| Итого за Обед    |                                                  |                                 | 986             | 25,00            | 27,60 | 133,50 | 816,00                               | 0,5           | 0,59 | 30,09 | 224,61 | 0,42 | 1316,44 | 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 | 417,7   | 330,69 | 490,07 | 132,43 | 8,06 | 177,98                    | 18,47 | 118,88 |   |   |    |    |    |    |    |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
в столовой ресторана «Бонус» 2011 года Мотильный М.П.

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети 12 лет и старше

Категория: Дети 12 лет и старше

| Неделя: 2                     |                                       |                      |       |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|
| № рецепта, наименование блюда | Масса порции                          | Пищевые вещества (г) |       |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      |         |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |
|                               |                                       | Б                    | Ж     | У     | 7      |                                | 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                       |                                       |                      |       |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |
| 63                            | Салат из моркови (припуск) и курицы   | 100                  | 1.5   | 5.88  | 14.52  | 64.08                          | 0.04          | 0.05 | 2.86  | 134.00  | 0.00 | 169.28  | 20.84  | 35.91  | 24.95  | 0.51  | 2.8                       | 0.06  | 30.8   |  |  |  |  |  |  |
| 289                           | Рыба отварная из тилапии              | 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 | 42.36  | 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   |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак              |                                       | 580                  | 22.50 | 23.00 | 76.60  | 570.35                         | 0.22          | 0.3  | 15.25 | 571.88  | 0.09 | 855.24  | 73.64  | 223.14 | 75.34  | 3.47  | 46.79                     | 9.39  | 215.44 |  |  |  |  |  |  |
| Обед                          |                                       |                      |       |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |
| 67                            | Винегрет овощной.                     | 100                  | 3.79  | 10.04 | 9.26   | 125.1                          | 0.04          | 0.03 | 3.98  | 201.48  | 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 зеленым | 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                       | Фарш из птицы с томатным соусом       | 100                  | 9.28  | 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/Акт                       | Каша гречневая с маслом сливочным     | 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 | 78.88  | 2.68  | 71.71                     | 2.31  | 9.28   |  |  |  |  |  |  |
| 348                           | Компот из фруктов                     | 200                  | 0.78  | 0.05  | 27.63  | 114.8                          | 0.01          | 0.03 | 0.55  | 69.98   | 0.00 | 285.02  | 28.58  | 25.42  | 18.29  | 0.62  | 0.00                      | 0.00  | 0.00   |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 0.02  | 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                 |                                       | 850                  | 29.59 | 32.20 | 130.69 | 874.53                         | 0.42          | 0.52 | 11.08 | 458.06  | 0.58 | 975     | 140.24 | 351.89 | 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 | 1029.91 | 0.67 | 1830.24 | 213.88 | 585.03 | 238.98 | 10.22 | 206.31                    | 24.74 | 275.4  |  |  |  |  |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Составитель: преподаватель биологии 2011 года Могильный М.П.

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Решы:

Категория: Дети 12 лет и старше

Неделя: 2

| №<br>рек.                                                        | Пример 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       | D      | К      | Са     | Р    | Mg                        | Fe    | I     | Se | F |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                  |                                 |                 |                  |       |        |                                           | 4             | 5    | 6      | 8      |      |         |        |        |        |      |                           |       |       |    |   | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1                                                                |                                 | 3               |                  |       |        | 7                                         |               |      |        |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |       |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|                                                                  | 2                               |                 |                  |       |        |                                           |               |      |        |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |       |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Запорок                                                          |                                 | 100             | 0,4              | 4,98  | 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  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 338 Яблоко                                                       |                                 | 250/5           | 11,4             | 11,5  | 46,96  | 236,62                                    | 0,11          | 0,16 | 1,3    | 13,87  | 0,07 | 192,21  | 129,91 | 146,74 | 34     | 0,69 | 36,12                     | 0,5   | 10,96 |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 175 Каша вязкая молочная из риса и<br>пшеницы с маслом сливочным |                                 | 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   |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 883/401 Кисель                                                   |                                 | 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  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1111 Хлеб пшеничный                                              |                                 | 585             | 19,00            | 19,40 | 89,96  | 545,26                                    | 0,16          | 0,27 | 18,19  | 22,87  | 8,56 | 450,85  | 192,19 | 177,81 | 46,25  | 3,02 | 38,84                     | 2,56  | 30,15 |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Итого за Запорок                                                 |                                 |                 |                  |       |        |                                           |               |      |        |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |       |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Обед                                                             |                                 | 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 |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Акт Салат Стелсний                                               |                                 | 250/5/1         | 1,46             | 5,84  | 13,16  | 133,73                                    | 0,06          | 0,04 | 7,68   | 168,87 | 0,00 | 263,78  | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61                     | 1,59  | 18,09 |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 99 Суп из овощей с пшеницей, сметаной и<br>зеленью               |                                 | 250             | 16,3             | 20,1  | 44,53  | 386,82                                    | 0,06          | 0,07 | 43,77  | 104,2  | 0,00 | 591,59  | 128,45 | 154,64 | 47,86  | 2,4  | 112,11                    | 20,21 | 5,91  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Акт Бигус с осетинской                                           |                                 | 200             | 0,69             | 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  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 388 Напиток из плодов шиповника                                  |                                 | 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  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1111 Хлеб 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  |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1111 Хлеб ржаной пшеничный                                       |                                 | 866             | 27,00            | 32,20 | 115,00 | 817,60                                    | 0,24          | 0,49 | 184,54 | 545,76 | 0,33 | 1085,22 | 14,32  | 292,68 | 97,4   | 5,32 | 223,37                    | 32,96 | 48,43 |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Итого за Обед                                                    |                                 | 1451            | 46,00            | 51,60 | 204,96 | 1362,86                                   | 0,4           | 0,76 | 202,73 | 959,63 | 8,89 | 536,14  | 406,51 | 470,49 | 143,64 | 8,34 | 262,21                    | 35,52 | 78,58 |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Итого за день                                                    |                                 |                 |                  |       |        |                                           |               |      |        |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |       |    |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

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

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.        |                                          | Пример пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      |         |        |        |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |   |   |   |    |    |    |    |    |
|------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-----------------|------------------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------|--------|--------|-------|------|--------|---------------------------|--------|---|---|---|----|----|----|----|----|
|                  |                                          |                                 |                 | (г)              |        |         |                                      | В1            | В2    | С      | А    | В       | К      | Са     | Р     | Mg   | Fe     | I                         | Se     | F |   |   |    |    |    |    |    |
|                  |                                          |                                 |                 | Б                | Ж      | У       |                                      |               |       |        |      |         |        |        |       |      |        |                           |        |   | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 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 |        |                           |        |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 258              | 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/АК           | Каша гречневая с маслом сл               | 180                             | 8,26            | 7,31             | 40,19  | 203,25  | 0,14                                 | 0,08          | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57  | 15,66  | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71  | 2,31                      | 9,26   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 376              | Чай с сахаром                            | 200                             | 3,26            | 1,25             | 8,23   | 106     | 0,00                                 | 0,01          | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83  | 0,76 | 0,00   | 0,00                      | 0,00   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 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   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| Итого за Завтрак |                                          | 610                             | 22,50           | 23,00            | 86,19  | 603,38  | 0,44                                 | 0,28          | 27,58 | 97,28  | 0,2  | 517,83  | 84,85  | 251,09 | 14,98 | 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 | 201,48 | 0,00 | 215,17  | 41,32  | 27,83  | 15,05 | 0,53 | 61,35  | 6,9                       | 5,7    |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 113              | Суп-паша домашняя с цыпленком, 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 | 85,45   | 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   |   |   |   |    |    |    |    |    |
| 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    |                                          | 871                             | 28,33           | 29,62            | 114,90 | 816,00  | 0,34                                 | 0,53          | 33,22 | 244,09 | 0,33 | 1171,01 | 165,43 | 531,51 | 90,26 | 5,03 | 138,44 | 25,56                     | 198,33 |   |   |   |    |    |    |    |    |
| Итого за день    |                                          | 1481                            | 50,83           | 52,62            | 201,09 | 1419,38 | 0,78                                 | 0,81          | 60,8  | 341,37 | 0,53 | 1698,84 | 250,32 | 572,04 | 84    | 11,1 | 233,82 | 30,38                     | 230,30 |   |   |   |    |    |    |    |    |