

Утверждаю:

Директор «Красноглинский Комбинат Детского Питания – Здоров и Сыт»

Волошко
К.Ю. Волошко/

« 23 » мая 2023г.

Согласовано:

Начальник лагеря школы

Табанова Л.Ю.

« 31 » мая 2023г.

**Примерное десятидневное меню рациона
питания для учащихся находящихся
в лагерях дневного пребывания
общеобразовательных учреждений
г.Самары и Самарской области
Кинельского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
209	Яйцо вареное	60	7,14	6,06	0,36	84,54	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
174	Каша молочная кукурузная с м/сливочным	250/5	8,97	7,47	58,93	338,83	0,1	0,2	0,65	44,11	0,07	239,73	148,98	167,4	34,01	1,84	45,1	12,9	22,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		565	23,07	23,69	103,76	720,92	0,24	0,7	1,17	178	2,96	532,95	307,76	403,02	76,54	4,72	64,86	33,36	78,81
Обед																			
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
270	Суп картофельный с рыбой, зеленью	15/200/1	4,66	2,48	13,07	93,24	0,1	0,08	7,57	169,59	0,03	449,91	22,88	77,54	24,93	0,88	81,15	6,16	84,67
278/75	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	250,41	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
202/30	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		816	25,55	28,99	120,7	894,69	0,53	0,57	19	168,74	0,49	796,37	128,15	348,09	91,84	5,87	233,52	19,48	162,58
Итого за день		1381	48,62	52,68	224,46	1615,61	0,77	1,27	20,17	346,74	3,45	1329,32	435,91	751,11	168,38	10,59	298,38	52,84	241,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием 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	Ca	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																			
1	Бутерброд с ветчиной	60	9,06	6,51	14,76	156,72	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35
120	Суп молочный с вермишелью	250/2	5,47	5	21,19	151,87	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		562	18,33	11,91	93,08	555,91	0,16	0,39	13,54	27,9	8,67	226,45	211,29	235,95	39,04	2,11	47,66	7,02	46,45
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/1	3,28	6,22	9,6	120,8	0,04	0,05	8,04	188,62	0,00	252,95	57,62	54,73	20,72	0,98	74,97	2,88	39,8
259/288	Жаркое из птицы отварной	250	12,21	16,76	25,69	302,4	0,19	0,16	15,42	24,55	0,00	874,12	33,94	161,29	44,14	2,03	51,44	6,05	153,53
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		806	23,02	27,5	102,71	777,89	0,36	0,62	41,17	213,36	0,39	1459,64	163,13	316,62	99,96	5,59	198,58	21,29	212,98
Итого за день		1368	41,35	39,41	195,79	1333,8	0,52	1,01	54,71	241,26	9,06	1686,1	374,42	552,57	139	7,7	246,24	28,31	259,43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	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 пшена с маслом сл.	250/5	7,14	7,28	39,71	320	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	13,43	11,25	88,84	582,09	0,2	0,41	5,17	46,7	0,16	638,83	279,9	300,97	79,18	4,04	56,9	6,63	76,29
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,08	4,43	16,01	120,23	0,08	0,06	6,01	168,66	0,00	337,82	25,69	64,35	20,34	0,89	74,42	1,35	44,77
295	Котлеты из птицы с соусом	110	9,87	11,35	13,07	193,91	0,11	0,08	1,84	19,22	0,03	106,45	26,12	79,27	15,56	1,11	44,3	5,58	99,51
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	14,04	4,31	32,74	225,91	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		811	35,18	25,2	131,95	895,55	0,76	0,63	13,3	189,32	1,92	1209,46	200,55	475,13	138,5	8,89	211,96	27,71	213,69
Итого за день		1396	48,61	36,45	220,79	1477,64	0,96	1,04	18,47	236,02	2,08	1848,29	480,45	776,1	217,68	12,93	268,86	34,34	289,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	243,42	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		559	14,93	14,49	117,18	659,25	0,17	0,3	1,21	31,39	0,54	257,13	182,55	216,34	43,27	2,99	46,38	4,65	40,1
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/200/5/1	4,18	8,92	12,93	148,72	0,14	0,07	6,01	164,7	0,00	337,02	24,87	83,88	20,2	1,06	74,35	1,54	26,03
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	230,57	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		816	25,68	33,36	135,01	961,87	0,6	0,58	16,69	316,59	0,49	677,02	159,29	329,13	69,19	5,62	169	18,67	75,51
Итого за день		1375	40,61	47,85	252,19	1621,12	0,77	0,88	17,9	347,98	1,03	934,15	341,84	545,47	112,46	8,61	215,38	23,32	115,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием 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	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,58	13,69	3,31	162,97	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
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,47	5,26	37,19	229,98	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	19,48	24,72	80,27	621,77	0,28	0,25	5,4	14,7	0,19	284,3	85,04	328,69	156,05	6,85	38,55	6,03	24,37
Обед																			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) мясом, сметаной и зеленью	10/200/5/1	6,5	9,08	14,85	167,12	0,21	0,08	4,33	164,17	0,00	344,64	33,39	107,2	28,54	1,73	39,09	2,03	26,06
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	5,74	130	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,12	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
348	Компот из кураги.+ С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		806	27,76	19,83	127,27	816,87	0,44	0,67	14,22	635,39	10,93	1134,78	155,3	452,52	141,05	5,76	212,88	23,19	466,37
Итого за день		1356	47,24	44,55	207,54	1438,64	0,72	0,92	19,62	650,09	11,12	1419,08	240,34	781,21	297,1	12,61	251,43	29,22	490,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	4,3	11,37	16,97	187,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
173	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	10,79	8,5	45,4	301,26	0,23	0,26	0,65	30,75	0,07	349,85	144,21	261,22	123,98	3,79	11,71	5,38	34,77
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		550	21,59	23,61	104,26	716,48	0,38	0,61	1,28	71,07	0,41	598,93	375,95	519,5	167,6	5,79	21,79	11,28	69,16
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
265	Плов с мясом	250	19,05	34,55	50,99	591,11	0,51	0,16	4,08	320,13	0,00	132,57	27,64	282,99	43,46	2,88	145,03	0,06	64,38
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		796	27,89	44,97	129,06	1032,6	0,68	0,62	18,92	485,25	0,4	729,35	163,48	425,84	95,09	6,78	280,7	16,44	107,76
Итого за день		1346	49,48	68,58	233,32	1749,08	1,06	1,23	20,2	556,32	0,81	1328,28	539,43	945,34	262,69	12,57	302,49	27,72	176,92

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Акт	Салат Степной	60	0,88	6,13	4,52	71,04	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
278/759	Тефтели тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	250,41	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,04	3,86	23,48	114,82	0,11	0,02	0,00	14,17	0,07	66,16	14,7	77,29	27	0,92	54,27	0,92	9,24
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		560	15,24	26,81	74,55	591,29	0,38	0,23	4,91	310,45	0,19	311,85	64,84	229,33	56,12	3,7	150,56	4,33	51,01
Обед																			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	60	0,54	0,09	1,83	10,29	0,02	0,09	6	23,96	0,36	72,21	10,6	19,39	9,42	0,41	0,53	0,11	5,28
99	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	10/200/5/1	3,87	8,84	8,78	130,16	0,13	0,06	7,68	168,82	0,00	268,62	28,39	70,09	17,2	0,97	74	1,59	21,88
235	Шницель рыбный с соусом	110	9,51	8,09	9,32	180,3	0,12	0,05	1,74	6,88	8,52	198,43	32,25	124,71	32,73	0,99	104,02	7,91	321,96
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	175	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		816	24,35	22,74	97,38	789,72	0,52	0,7	29,92	218,44	9,34	1292,5	165,7	392,71	117,14	5,76	240,38	22,63	403,66
Итого за день		1376	39,59	49,55	171,93	1381,01	0,9	0,93	34,83	528,89	9,53	1604,34	230,54	622,04	173,26	9,46	390,94	26,96	454,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,14	6,06	0,36	84,54	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл.	250/5	7,14	7,28	39,71	320	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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	20,93	16,99	84,32	645,49	0,22	0,66	1,17	137,3	2,83	487,11	298,86	398,12	79,01	3,55	66,02	23,18	100,74
Обед																			
47	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	49,34	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64
102/Ак	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	3,4	7,28	9,59	117,48	0,09	0,07	4,33	163,98	0,00	226,86	38,42	50,44	13,48	0,66	38,23	0,18	25,42
290/Ак	Птица тушеная в соусе	100	12,93	13,12	3,59	184,16	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		801	30,4	28,53	126,22	906,2	0,4	0,61	21,29	206,69	0,39	703,07	192,47	407,79	92,47	6,35	112,9	59,01	195,88
Итого за день		1356	51,33	45,52	210,54	1551,69	0,62	1,27	22,46	343,99	3,22	1190,18	491,33	805,91	171,48	9,9	178,92	82,19	296,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	Прием 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,03	6	4,5	0,00	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180	10,29	8,22	58,57	349,42	0,09	0,19	0,42	19,59	0,26	161,22	146,79	192,42	32,11	0,88	39,14	2,52	33,62
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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		560	13,17	9,06	120,56	616,64	0,15	0,31	19,31	30,09	8,75	535,23	216,11	226,28	48,28	4,18	42,74	4,71	56,33
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,08	4,43	16,01	120,23	0,08	0,06	6,01	168,66	0,00	337,82	25,69	64,35	20,34	0,89	74,42	1,35	44,77
268	Биточки из мяса с соусом	110	8,45	15,89	14,46	230,57	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,47	5,26	37,19	229,98	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		811	28,18	30,77	133,25	918,6	0,72	0,69	142,72	269,89	0,49	737,32	124,74	456,19	186,4	8,94	150,34	17,97	93,67
Итого за день		1371	41,35	39,83	253,81	1535,24	0,87	1	162,03	299,98	9,24	1272,55	340,85	682,47	234,68	13,12	193,08	22,68	150

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием 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	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом	60	2,37	0,24	33,96	147,48	0,04	0,09	0,48	0,18	0,09	27,9	15,57	22,35	5,1	0,45	0,96	1,8	7,35
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	161,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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		559	15,43	10,33	112,53	604,97	0,29	0,42	1,69	31,57	0,63	393,86	199,07	312,98	92,03	3,56	50,24	20,44	62,41
Обед																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
95	Рассольник домашний с цыпленком, сметаной и зеленью	10/200/5/1	3,71	6,37	11,56	118,41	0,08	0,07	9,81	169,31	0,00	388,88	30,25	64,74	23,24	0,94	57,22	2,73	44,65
260	Гуляш мясной	100	11	23,09	4,26	267,95	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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		806	26,26	34,75	119,33	894,18	0,61	0,64	16,48	334,89	0,47	826,3	121,87	460,15	91,94	6,32	152,45	31,58	116,3
Итого за день		1365	41,69	45,08	231,86	1499,15	0,9	1,06	18,17	366,46	1,1	1220,16	320,94	773,13	183,97	9,88	202,69	52,02	178,71