Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВ И СЫТ"

_____/К.Ю. Соскова/

« 01 » декабря 2025г.

Согласовано:

Директор школы _____/ Денисьева Е.Я

«01» 12 2025 г.

Согласовано:

Родительский комитет _____/ Ветисова Д.Н/

«01» декабря 2025 г.

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся из многодетных семей 5-11 класс в общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	250/5	10,29	10,53	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0.00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		555	21,26	18,4	95,75	664,76	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
388	Уха рыбацкая с зеленью	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
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0.00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		876	31,3	28,42	121,82	945,77	0,24	0,48	11,19	305,08	0,33	910,42	136,72	323,71	92,06	4,32	156,07	24,53	239,98
Итого за день		1431	52,56	46,82	217,57	1610,53	0,59	1,04	12,29	377,15	0,84	1380,7	555,99	745,41	184,8	7,51	211,65	36,63	315,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** многодетные 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
	Печенье	60	1,72	5,36	20,69	188,97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		570	22,5	20,97	88,3	680	0,22	0,27	1,77	47,75	0,17	331,2	56,83	252,48	101,83	4,73	110,37	12,06	168,83
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0.00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
116/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/250/1	4,56	7,1	14,91	137,59	0,09	0,03	0,78	0,02	0.00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
268/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
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		906	29,62	29,32	121,19	891,61	0,52	0,49	8,09	300,54	0,44	532,67	96,51	293,01	63,37	5,8	163,58	12,18	75,23
Итого за день		1476	52,12	50,29	209,49	1571,61	0,74	0,76	9,86	348,29	0,61	863,87	153,34	545,49	165,2	10,53	273,95	24,24	244,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
95/Акт	Ежики из птицы с соусом	100	6,36	8,56	3,89	149,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46
304	Рис отварной с м/сливочным	180	8,82	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0.00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	18,69	18,44	92,77	597,36	0,18	0,23	135,67	119,32	0,18	395,66	70,4	171,55	52,3	4,01	93,05	6,74	120,73
Обед																			
Акт	Салат Степной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,03	0,02	2,97	215,94	0.00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	4,33	5,95	19,75	189,52	0,09	0,05	7,3	201,4	0.00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
233	Рыба запеченая под молочным соусом	100	9,75	6,18	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		891	28	27,99	117,73	816,00	0,39	0,63	21,81	533,75	10,54	1796,7	207,89	428,76	133,96	5,17	291,08	21,85	477,22
Итого за день		1501	46,69	46,43	210,50	1413,36	0,57	0,86	157,48	653,07	10,72	2192,4	278,29	600,31	186,26	9,18	384,13	28,59	597,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** многодетные 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
270	Котлеты "Московские"	100	4,91	5,24	14,17	139,13	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	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
383/Акт	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	21,44	20,27	95,75	674,71	0,33	0,18	16,57	132,04	8,59	399,2	92,71	178,41	34,47	3,32	78,39	2,95	42,07
Обед																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	1134,06	0.00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
355	Солянка по домашнему	0/10/250/5	4,8	8,91	5,37	126,9	0,04	0,04	4,96	4,22	0.00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64
290/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,66	141,35	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0.00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		916	29,35	30,56	134,05	816	0,35	0,59	9,96	1197,7	0,41	763,87	152,08	394,55	154,33	6,66	115,91	21,56	216,62
Итого за день		1526	50,79	50,83	229,8	1490,71	0,68	0,77	26,53	1329,7	9	1163,0	244,79	572,96	188,8	9,98	194,3	24,51	258,69

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Вафли	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2,16	8,91	0,54	0,14	0.00	0.00	0.00
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0.00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	19,68	22,9	88,76	679,84	0,25	0,32	17,71	100,49	0,12	1176,67	86,27	240,19	71,71	3,45	77,41	9,99	190,71
Обед																			
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	0,01	0,01	3,99	180,51	0.00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	7,02	5,22	11,25	144,1	0,03	0,04	7,65	164,26	0.00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	12,16	6,49	34,36	202,56	0,49	0,1	0.00	1,02	0.00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	31,42	32,2	124,66	816	0,87	0,56	17,1	425,83	0,36	1044,9	213,47	460,39	139,38	9,42	138,17	24,62	73,25
Итого за день		1446	51,1	55,1	213,42	1495,84	1,12	0,88	34,81	526,32	0,48	2221,5	299,74	700,58	211,09	12,87	215,58	34,61	263,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
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	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		550	18	20,15	76,6	679,5	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0.00	0.00	2,3	27	0.00	274	17	29	14	0,7	0.00	0,4	0.00
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	3,63	9,48	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
304	Рис отварной с м/сливочным.	180	8,82	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0.00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	27	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	19,56	190,62
Итого за день		1446	45	49	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	225,77

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	0,01	0,01	3,99	180,51	0.00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
207	Макароны , запеченные с сыром	210	16,99	15,99	26,1	298,64	0,11	0,02	0,02	39,31	0,16	87,26	72,47	98,57	13,17	1,43	73,18	0,87	20,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	21,01	21,58	88,8	640,03	0,16	0,15	4,26	231,82	0,28	188,53	143,94	145,04	28,28	2,22	75,46	4,63	37,32
Обед																			
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	12,87	185,3	0,02	0,02	4,95	0,67	0.00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	1,53	11,51	6,74	127,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0.00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0.00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0,6	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		896	27	27,6	134,05	843,42	0,52	0,56	19,71	222,57	0,43	826,81	150,1	375,66	151,59	7,52	187,18	16,27	73,74
Итого за день		1446	48,01	49,18	222,85	1483,45	0,68	0,71	23,97	454,39	0,71	1015,34	294,04	520,7	179,87	9,74	262,64	20,9	111,06

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0.00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
289	Рагу овощное из птицы	250	15,31	15,57	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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		580	22,5	23	76,6	570,35	0,22	0,3	15,25	571,86	0,09	855,24	73,64	223,14	75,34	3,47	46,79	9,39	215,44
Обед																			
Акт	Салат Степной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,03	0,02	2,97	215,94	0.00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	5,84	13,16	153,73	0,06	0,04	7,68	168,82	0.00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	18,29	17,59	44,43	365,22	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0.00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		866	27,01	29,74	114,9	816	0,42	0,5	142,15	551,6	0,36	533,86	96,72	218,73	57,77	4,13	133,97	13,46	57,98
Итого за день		1446	49,51	52,74	191,5	1386,35	0,64	0,8	157,4	2123,46	0,45	1389,1	170,36	441,87	133,11	7,6	180,76	22,85	273,42

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
Неделя: 2

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	11,42	11,63	46,96	298,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96
383/Акт	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0.00	0.00	12,89	6	8,4	0.00	36,2	0.00	0,22	0,1	0.00	0.00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		585	19	19,4	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
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0.00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	4,1	14,94	104,36	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0.00	2,51	0,18		0.00	25,67	68,71	15,47	0,59			
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р.	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		890	27,95	32,01	122,24	873,42	0,34	0,45	11,08	460,32	0,57	888,55	141,24	291,57	90,78	5,05	142,53	13,08	65,2
Итого за день		1475	46,95	51,41	212,2	1418,68	0,5	0,72	29,27	483,19	9,13	1339,4	333,43	469,38	137,03	8,07	181,37	15,64	95,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** многодетные 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	3,72	4,07	3,42	94,5	0,03	0,24	0.00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	8,04	16,73	125,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0.00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		570	22,5	20,97	83,21	610,38	0,44	0,5	1,38	190,68	2,84	301,95	72,21	327,13	101,2	6,29	105,94	21,03	61,11
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0.00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью	10/250/1	5,11	7,66	23,83	183,69	0,05	0.00	1	0,14		0.00	13,16	53,46	7,95	0,64			
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0.00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0.00	0.00	0,25	12	0.00	0.00	39,96	3,46	1,7	0,11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0.00	9,27	4,35
Итого за Обед		871	28,33	29,62	114,9	816	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	1171,02	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	198,31
Итого за день		1441	50,83	50,59	198,11	1426,38	0,78	1,03	34,6	434,77	3,17	1472,9	237,68	658,64	191,48	11,32	244,38	46,59	259,42