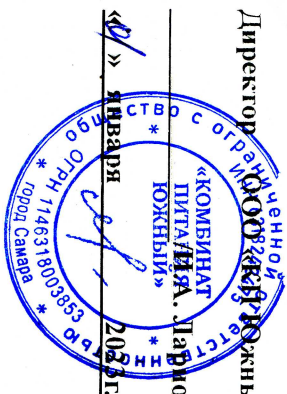


Утверждаю:

Директор «КОМБИНАТ ПИТАНИЯ ЮЖНЫЙ»

Ларимонова /



Согласовано:

Директор ГБОУ СШ с Кемпинске

Кореева / Кореева И

« 09 » января 2023 год.

Родительский комитет

Войткевичева Н.В.

« 05 » января 2023 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для ШКОЛЬНИКОВ общеобразовательных учреждений Красноармейского района Самарской области

пищевая ценность, питательных блюд

1

Рецептурный бланк 2011 года

Лист

День: 10.01.2011

Сезон: Осень

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															(г)	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	2,88	1152	0,00	15,61	31,68	21,89	0,41		
260	Гуляш мясной"	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	1,84	0,06	0,00	7,72	97,86	4,62	1,14		
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Итого за Завтрак																
		540	19,72	23,52	80,34	612,19	0,6	4,72	1152,38	0,02	58,67	364,09	172,79	7,3		
Обед																
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	10,61	164,42	0,00	34,53	36,41	16,09	0,59		
279	Терттели тушенные в соусе*	110	8,5	13,2	9,69	197,79	0,05	3	0,04	0,36	19,22	100,31	17,43	1,43		
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98		
342	Компот из свежих яблок + С Витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	1,83	0,02	0,00	6,13	3,84	3,15	0,84		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																
		786	21,66	28,92	110,74	796,36	0,25	19,76	183,48	0,91	132,64	278,88	71,79	5,76		
Итого за День																
		1326	41,38	52,44	191,08	1408,55	0,85	24,48	1335,86	0,93	191,31	642,97	244,58	13,06		

СБОРНИК РЕЦЕПТУРЫ БЛЮД Сезон: Осенне-зимний Категория: Школьные

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
209	Яйцо вареное **	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,00	84,24	0,00	26,14	90,2	5,64	1,18	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	252,84	0,1	0,52	27,04	0,00	115,51	137,04	32,18	0,71	
382	Какао с молоком.	200	3,61	3,33	24,57	147,19	0,03	0,52	13,27	0,00	110,5	101,09	26,97	0,92	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		505	18,8	15,56	76,35	570,15	0,2	1,04	124,55	0,00	268,15	354,33	70,39	3,25	
Обед															
Акт	Салат Стенной.	60	0,88	6,13	4,52	71,04	0,03	2,97	215,94	0,00	13,84	26,29	11,27	0,44	
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	118,6	0,04	4,32	160,77	0,00	34,38	30,15	12,82	0,46	
301	Кнедли куриные с соусом	100	9,09	9,02	6,47	142,6	0,04	1,58	25,61	0,36	23,2	80,37	13,33	0,76	
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	213,2	0,14	0,00	0,00	0,00	25,06	149,58	32,56	2,56	
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	20	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		771	23,11	24,26	114,97	801,44	0,33	28,99	406,32	0,36	130,22	355,29	89,68	5,94	
Итого за день		1276	41,91	39,82	191,32	1371,59	0,53	30,03	530,87	0,36	398,37	709,62	160,07	9,19	

Примерность и пищевая ценность типовых блюд

Сводный рецептурный бланк 2011 год. Приложение М.П.

День: среда

1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

неделя: 1															категория: лимончики									
№ рек.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
57	Салат из редьки*	60	1,05	3,71	3,87	56,07	0,02	15,03	0,00	0,00	22,73	17	12,14	0,68										
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	1,2	82,02	0,00	20,23	81,2	22,3	0,69										
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	10,38	18,78	0,00	40,96	84,62	28,69	1,07										
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,56	1,39	0,00	5,89	7,85	4,19	0,78										
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44										
Итого за Завтрак		554	14,08	15,04	69,73	520,54	0,28	27,17	102,19	0,00	105,81	216,67	72,92	3,66										
Обед																								
45	Салат из белокачанной .капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	0,01	9,22	0,93	0,00	25,96	14,73	7,62	0,3										
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	7,68	168,82	0,00	28,13	41,45	16,77	0,66										
265	Плов с мясом ,	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	3,06	240,1	0,00	17,92	170,2	31,82	1,7										
48 (АК)	Компот из яблома + С витамином.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0,00	13,98	16,85	5,5	0,45										
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33										
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17										
Итого за Обед		726	18,54	29,41	109,62	747,86	0,44	20,31	410,39	0,00	117,49	310,13	80,01	4,61										
Итого за день		1280	32,62	44,45	179,35	1268,4	0,72	47,48	512,58	0,00	223,3	526,8	152,93	8,27										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд №2011 года Могилынский М.П.

Дневное меню

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	4,95	0,67	0,00	43,66	26,56	13,05	0,77		
268	Биточки из мяса с соусом,	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	1,38	80,04	0,00	10,84	80,7	8,23	1,2		
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98		
383/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	12,89	6	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Итого за Завтрак		540	15,89	22,32	98,24	648,61	0,35	19,22	105,71	0,00	119,36	175,98	33,52	3,38		
Обед																
67	Винегрет овощной.	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	2,39	120,87	0,00	19,83	22,08	10	0,43		
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	3,44	19,75	124,4	0,09	7,3	201,4	0,00	22,37	59,26	22,62	0,95		
260	Гуляш мясной"	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	1,84	0,06	0,00	7,72	97,86	4,62	1,14		
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	13,43	4,25	31,32	217,25	0,4	0,00	0,84	0,00	75,29	200,25	65,08	4,16		
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	2,56	0,19	0,00	6,11	3,06	1,67	0,16		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		821	29,43	32,28	112,45	863,69	0,83	14,21	323,36	0,00	162,82	449,41	122,29	8,34		
Итого за день		1361	45,32	54,6	210,69	1512,3	1,18	33,43	429,07	0,00	282,18	625,39	155,81	11,72		

Приложение 2. Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Ассортимент рецептур блюд 2014 года Могилевский М.П.

День: пятница

Неделя: 1

Категория: Школьники

Сезон: Осенне-зимний

№ рецепт.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	8,82	120,85	0,00	24,79	16,7	9,03	0,32		
259	Жаркое из птицы *	200	11,37	14,8	19,41	298,13	0,15	11,78	23,82	0,00	30,43	139,27	35,47	1,69		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		500	15,48	18,22	59,51	505,84	0,2	20,6	144,97	0,00	75,88	189,15	53,93	3,21		
Обед																
10	Салат из зеленого горошка консервированного.	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	4,69	43,32	0,01	13,04	38,42	11,56	0,78		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью.	200/5/2	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	7,96	184,3	0,00	52,15	40,16	18,87	0,84		
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	1,34	80,04	0,00	10,57	80,2	8,11	1,19		
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,00	13,5	0,00	14,57	73,73	24,06	0,55		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		777	19,27	26,4	122,92	820,7	0,45	14,36	333,16	0,01	161,79	302,87	82,6	4,97		
Итого за день		1277	34,75	44,62	182,43	1326,54	0,65	34,96	478,13	0,01	237,67	492,02	136,53	8,18		

Примерное меню и примерная ценность приготовленных блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыцкий Т.И.

Дневник питания

Состав: 3-й класс

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
Пр	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
265	Плов с мясом ,	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	3,06	240,1	0,00	17,92	170,2	31,82	1,7		
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	20	4	0,00	2,24	2	1,4	0,22		
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		500	15,25	25,92	89,25	651,7	0,32	27,26	244,1	0,55	60,76	220,4	47,82	2,78		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	8,26	120,8	0,00	24,62	16,14	8,93	0,31		
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	5,78	257,13	0,00	34,88	77,17	23,24	0,72		
278/759	Тертые тушеные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	1,94	80,04	0,00	15,64	92,57	8,42	1,14		
803/Ак	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,00	14,03	0,00	15,28	116,68	76,94	2,62		
342	Компот из свежих яблок + С Витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	0,01	1,83	0,02	0,00	6,13	3,84	3,15	0,84		
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Пр	Хлеб ржанो пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	47,98	30,76	109,19	807,31	0,52	17,93	472,02	0,00	128,05	373,3	138,98	7,13		
Итого за день		1296	63,23	56,68	198,44	1459,01	0,84	45,19	716,12	0,55	188,81	593,7	186,8	9,91		

Категория: Школьники

ied

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	(г)			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Печенье,	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26		
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,52	26,7	0,00	130,15	205,82	61,75	1,52		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,52	13,29	0,00	111,63	106,79	30,67	1,11		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		505	18,92	23,59	79,95	747,7	0,33	1,04	39,99	0,00	275,18	392,61	110,02	4,33		
Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,46	0,02	2,39	120,87	0,00	19,83	22,08	10	0,43		
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5	0,08	5,92	161,13	0,00	19,58	47,82	18,29	0,77		
268	Шницель из мяса с соусом,	100	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	1,34	80,04	0,00	10,57	80,2	8,11	1,19		
198	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,47	4,44	31,38	219,36	0,4	0,00	14,34	0,00	76,35	201,5	65,08	4,177		
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,23	0,54	0,00	13,98	16,85	5,5	0,45		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		771	28,62	27,59	121,73	863,95	0,84	10	376,92	0,00	171,81	435,35	125,28	8,51		
Итого за день		1276	47,54	51,18	201,68	1611,65	1,17	11,04	416,91	0,00	446,99	827,96	235,3	12,84		

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.И.

День: среда

Сезон: Снежно-зимний

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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
62	Салат из моркови с сахаром,,	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	2,88	1152	0,00	15,61	31,68	21,89	0,41		
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	1,67	16,02	0,36	22,2	66,33	13,29	0,93		
202/304	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,00	19	0,00	16,66	49,22	7,82	0,98		
383/Ак	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	12,89	6	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Итого за Завтрак		540	16,75	14,04	97,85	584,94	0,21	17,44	1193,02	0,36	102,67	166,73	47,42	2,75		
Обед																
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,69	6,52	92,94	0,02	5,22	240,62	0,00	18,85	20,28	9,78	0,29		
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,8	91,56	0,04	10,61	164,42	0,00	34,53	36,41	16,09	0,59		
259	Жаркое по-домашнему	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	11,38	2,22	0,00	19,1	157,87	28,48	2,07		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	130	86,8	0,34	12,4	3,4	3,2	0,32		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		726	17,21	29,78	87,41	722,92	0,49	157,33	494,06	0,34	116,38	284,86	75,85	4,77		
Итого за день		1266	33,96	43,82	185,26	1307,86	0,7	174,77	1687,08	0,7	219,05	451,59	123,27	7,52		

Полное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд для М.П.

Осенне-зимний

Категория: Школьные

Завтрак

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
338	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	4	3	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91		
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,45	25,87	0,01	158,39	221,5	36,76	1,1		
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,00	0,3	0,00	4,66	7,18	3,83	0,76		
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
Итого за Завтрак		540	15,1	10,51	106,54	581,42	0,15	4,45	29,17	0,01	189,13	257,75	52,62	4,1		
Обед																
39	Салат овощной с кукурузой и морковью.	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	3,23	300,61	0,00	17,81	28,74	12,46	0,39		
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	0,07	6,41	164,74	0,00	23,33	55,39	20,19	0,74		
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	3,26	363,82	0,00	35,19	148,21	40,03	0,77		
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	149,98	0,12	10,38	18,78	0,00	40,96	84,62	28,69	1,07		
Акт	Напиток фруктовый..	200	0,16	0,07	21,94	96,28	0,01	7,68	0,96	0,00	6,17	3,91	2,5	0,33		
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ГР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		777	20,75	19,89	94,71	722,75	0,37	31,08	848,91	0,00	154,96	387,77	122,17	4,8		
Итого за день		1317	35,85	30,4	201,25	1304,17	0,52	35,53	878,08	0,01	344,09	645,52	174,79	8,9		

Примерное меню и расчетная ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осенне-зимний

Цель: питание

Категория: Школьники

Неделя: 2

Неделя: 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
54	Салат из свеклы с яблоками****	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	2,2	0,48	0,00	39,92	17,12	9,02	0,81		
289	Рагу овощное из птицы.	200	14,48	16,89	18,12	289,74	0,15	11,07	439,16	0,00	36,44	164,08	41,52	1,85		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,52	13,29	0,00	111,63	106,79	30,67	1,11		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,00	0,00	0,00	16	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		500	21,98	24,77	69	590,14	0,27	13,79	452,93	0,00	203,99	313,99	86,81	4,21		
Обед																
75	Икра морковная:	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	5,37	900,12	0,00	19,47	34,86	21,57	0,55		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	4,32	160,96	0,00	32,49	76,6	27,9	1,44		
268	Биточки из мяса с соусом,	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	1,38	80,04	0,00	10,84	80,7	8,23	1,2		
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,00	13,5	0,00	14,57	73,73	24,06	0,55		
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамином	200	0,38	0,00	30,67	147,12	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0,00	0,00	0,00	12	19,5	4,2	0,33		
ПР	Хлеб ржанопшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,12	0,00	0,00	19,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		771	21	27,35	129,19	865,48	0,53	11,44	1166,62	0,00	148,83	336,25	101,76	5,35		
Итого за день		1271	42,98	52,12	198,19	1455,62	0,8	25,23	1619,55	0,00	352,82	650,24	188,57	9,56		