

Итого за Обед	28,38	37,8	113,78	910,69	0,43	36,91	0,13	16,65	168,15	307,75	105,19	10,65
Итого за день	41,52	52,37	177,82	1351,67	0,59	38,22	0,26	56,89	519,23	600,77	163,71	12,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
14	Масло сливочное порционн.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
306/197	Бобовые отварные (зеленый	25	0,72	0,68	1,45	14,8	0,01	2,43	0,00	71,74	5,98	15,34	5,04	0,18
210	Омлет натуральный .	150	15,84	24,79	4,05	302,67	0,09	0,52	2,83	0,05	114,57	194,58	18,77	2,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционн.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			22,16	36,39	37,2	564,97	0,19	4,25	22,87	81,82	255,33	328,42	47,76	3,69
Обед														
49	Салат "Витаминный"	60	1,55	3,73	13,29	92,94	0,03	18,9	0,24	1,35	19,18	25,89	11,05	0,58
102	Суп картофельный с бобовыми,	10/250/2	7,82	9,89	16,88	187,86	0,3	13,4	0,02	0,9	43,19	104,46	38,25	2,24
250	Бефстроганов ,	80	12,16	18,48	4,1	231,36	0,04	0,59	0,03	0,01	34,66	136,92	17,96	1,92
304	Рис отварной .	150	3,65	5,37	36,68	209,65	0,03	0,00	0,00	0,02	1,37	60,95	16,34	0,53
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,9	0,01	10,8	0,00	0,01	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			29,29	38,54	128,35	977,48	0,49	43,69	0,29	2,56	125,16	389,32	105,6	6,94
Итого за день			51,45	74,93	165,55	1542,45	0,68	47,94	23,16	84,38	380,49	717,74	153,36	10,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
ПР	Печенье,.	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05
229	Рыба, тушеная с овощами ,	100	9,8	5,5	4	105	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			19,09	17,21	92,46	603,05	0,32	24,72	0,01	40,49	111,35	323,68	98,58	3,91
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью	60	0,41	0,06	1,12	6,67	0,02	2,89	0,00	11,8	10,03	17,7	8,26	0,3
82	Борщ из свежей капусты с	10/250/5/2	3,5	9,36	12,26	148,31	0,11	21,87	0,09	0,92	52,07	71,1	27,94	1,36
301	Кнели из бройлеров-цыплят с	80	8,7	9,41	4,84	138,67	0,05	0,00	0,05	0,02	16,01	86,13	11,69	0,73
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			28,16	26,34	116,44	816,32	0,57	35,66	0,16	13,04	124,77	445,1	208,68	9,53
Итого за день			47,25	43,55	208,9	1419,37	0,89	60,38	0,17	53,53	236,12	768,78	307,26	13,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
223	Запеканка из творога с молоком	200/30	37,37	28,46	50,8	608,9	0,17	1,05	0,21	0,06	350,58	432,75	13,5	1,42
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			43,58	37,37	92,44	880,91	0,24	2,38	0,25	0,09	492,91	572,36	49,01	4,04
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками ,	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,89
113/114	Суп-лапша домашняя с мясом	15/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	1	0,14	0,00	13,16	53,46	7,95	0,64
256	Мясо тушеное .	100	10,58	28,06	2,56	305,1	0,27	1,95	0,06	0,36	15,1	91,78	16,34	1,06
199	Пюре из бобовых с маслом	150	12,66	6,53	33,36	242,86	0,47	0,00	0,03	0,03	90,2	202,94	58,76	4,47
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,00	0,05	27,2	109,25	0,01	10,56	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			33,79	46,8	115,44	1018,18	0,89	17,37	0,23	0,68	157,24	429,93	114,78	8,96
Итого за день			77,37	84,17	207,88	1899,09	1,13	19,75	0,48	0,77	650,15	1002,29	163,79	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (7-11)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
ПР	Икра кабачковая.	50	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0,00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35
268	Котлеты из мяса с соусом ,	80	6,74	14,43	7,15	185,43	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			16,61	24,44	73,67	580,48	0,41	8,72	0,04	16,43	56,33	170,63	63,14	6,03
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты с	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
99	Суп из овощей с мясом свинины,	10/250/5/2	3,99	9,87	9,84	144,15	0,14	23,32	0,03	0,94	41,22	74,22	26,22	1,05
259	Жаркое из птицы ,	200	13,14	11,61	25,63	259,79	0,2	26,5	0,08	0,02	28,82	159,64	40,55	1,94
355	Кисель из кураги + С витамин	200	1,9	0,06	36,61	154,58	0,02	10,4	0,00	0,7	36	36,13	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			23,73	24,34	106,39	739,74	0,45	69,41	0,11	351,4	133,25	343,1	113,27	5,47
Итого за день			40,34	48,78	180,06	1320,22	0,86	78,13	0,15	367,83	189,58	513,73	176,41	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67
Обед														
63	Салат из моркови с курагой...	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0,01	1,14	0,00	0,65	24,84	38,07	26,62	0,6
133	Суп картофельный с горбушей	20/250	2,58	2,3	23,9	126,71	0,15	24,1	0,95	0,93	19,86	77,41	31,2	1,17
139/Акт	Бигус с колбасой	200	11,8	13,6	12,6	220	0,19	79,36	0,11	0,37	115,21	148,48	42,66	2,13
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	25,11	101	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			19,53	17,78	102,36	647,66	0,15	24,1	0,95	2,22	19,86	77,41	31,2	1,17
Итого за день			38,15	32,05	174,12	1137,62	0,15	24,1	0,95	2,25	19,86	77,41	31,2	1,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
45	Салат из белокачанной капусты с	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25
243/759	Сосиски отварные с соусом	80	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0,00	20,25	72,14	9,09	1,23
312	Пюре картофельное ,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22
Обед														
42	Салат картофельный с солеными	60	1,03	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0,00	0,04	9,55	28,39	11,23	0,45
88	Щи из св.капусты с	10/250/5/2	4,89	9,4	8,62	138,65	0,12	32,47	0,05	0,92	52,22	67,64	25,24	1,01
278	Тефтели	110	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	8,62	36,78	250,31	0,17	0,00	0,04	0,04	7,92	131,26	47,05	1,55
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			30,14	37,58	114,33	916,11	0,64	45,78	0,11	1,34	142,87	391,8	138,84	12,49
Итого за день			45,91	59,32	171,19	1402,33	1,02	74,45	21,98	400,11	345,89	681,24	207,68	15,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
188	Запеканка рисовая с творогом и	200/30	13,61	10,66	73,99	446	0,12	0,47	0,23	0,02	164,89	241,39	43,6	1,28
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			16,17	18,92	104,94	654,9	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,95	2,26
Обед														
71	Овощи натуральные свежие с	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45
108/109	Суп картофельный с клецками ,	15/250/2	5,09	4,74	18,36	136,58	0,08	8,04	0,11	0,64	22,46	64,51	16,8	0,88
288	Птица отварная...	80	18,72	14,86	0,28	209,6	0,07	0,32	0,03	0,00	19,55	131,36	16,09	1,12
143	Рагу овощное ,	150	2,6	16,42	12,86	209,6	0,09	24,03	0,02	1,55	44,45	63,61	25,36	0,91
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,92	118,24	0,02	10,6	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			31,59	37,17	93,16	833,79	0,37	51,74	0,16	403,16	139,66	359,58	106,65	5,59
Итого за день			47,76	56,09	198,1	1488,69	0,54	55,04	0,43	404,21	327,75	633,87	162,6	7,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	16,2	72,6	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
295	Котлеты рубленые из бройлер-	80	9,08	12,08	7,65	175,64	0,07	0,54	1,9	0,01	31,2	47,27	10,4	1,12
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			21,33	18,86	91,81	622,6	0,25	21,37	1,97	15,81	199,99	237,55	95,48	8,13
Обед														
28	Салат из свеклы с черносливом ,	60	0,93	3,11	11,8	78,9	0,01	5,18	0,00	0,01	25,33	28,55	19,82	0,96
96	Рассольник Ленинградский с мясом	10/250/5	5,66	9,38	12,01	155,08	0,17	19,97	0,09	0,91	36,64	95,73	31,75	1,29
265	Плов с мясом ,	200	17,36	36,64	37,76	550,24	0,57	1,92	0,00	0,02	33,2	204,7	51,9	2,91
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,28	0,01	100	0,00	0,98	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			28,62	50,46	113,17	1021,27	0,84	127,07	0,09	2,19	130,31	390,32	124,31	7,32
Итого за день			49,95	69,32	204,98	1643,87	1,09	148,44	2,06	18	330,3	627,87	219,79	15,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники (7-11)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			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														
71	Овощи натуральные свежие с	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45
260	Гуляш	80	8,51	22,55	2,55	247,2	0,22	1,95	0,05	0,00	13,44	74,86	12,7	0,88
302/171	Каша гречневая рассыпчатая,	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционн.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за Завтрак			23,81	29,94	79,77	684,1	0,62	14,7	0,07	400,02	59,72	335,23	178,85	9,39
Обед														
67	Винегрет овощной ,	60	0,85	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,72	18,74	25,96	11,72	0,56
102	Суп картофельный с фасолью ,	10/250/2	5,89	5,97	17,74	148,25	0,07	11,65	0,00	1	21,38	42,93	17,66	0,67
240	Фрикадельки из рыбы ,	80	6,46	2,19	6,1	69,95	0,06	2,01	0,13	0,22	22,43	99,15	23,84	0,64
125	Картофель отварной,	150	4,78	5,66	19,99	150	0,16	20,6	0,03	0,05	19,51	79,7	29,03	1,17
348	Компот из изюма + С	200	0,38	0,08	29,99	122,2	0,03	10,1	0,00	0,00	16,4	25,8	8,4	0,66
ПР	Хлеб пшеничный*	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
Итого за Обед			22,35	20,97	109,03	714,23	0,43	50,14	0,16	2,26	112,26	331,44	108,05	5,23
Итого за день			46,16	50,91	188,8	1398,33	1,05	64,84	0,23	402,28	171,98	666,67	286,9	14,62