

Утверждаю:

Директор «Красноглинский Комбинат Детского Питания – Здоров и Сыт»

 /К.Ю. Волошко/

« 23 » мая 2023г.

Согласовано:

Начальник лагеря школы

   
2023 г.

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>того за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>23,07</b>	<b>23,69</b>	<b>103,76</b>	<b>720,92</b>	<b>0,24</b>	<b>0,7</b>	<b>1,17</b>	<b>178</b>	<b>2,96</b>	<b>532,95</b>	<b>307,76</b>	<b>403,02</b>	<b>76,54</b>	<b>4,72</b>	<b>64,86</b>	<b>33,36</b>	<b>78,81</b>
<b>Обед</b>																			
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	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110	8,36	12,54	12,13	234,87	0,05	0,07	2	0,04	0,02	143,44	20,96	87,93	14,77	1,32	38,45	0,78	8,19
12/303	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
<b>того за Обед</b>		<b>816</b>	<b>26,82</b>	<b>25,08</b>	<b>120,95</b>	<b>879,15</b>	<b>0,38</b>	<b>0,58</b>	<b>19,06</b>	<b>1088,75</b>	<b>0,51</b>	<b>875,8</b>	<b>133,47</b>	<b>343,45</b>	<b>98,19</b>	<b>6,05</b>	<b>213,65</b>	<b>19,34</b>	<b>151,53</b>
<b>того за день</b>		<b>1381</b>	<b>49,89</b>	<b>48,77</b>	<b>224,71</b>	<b>1600,07</b>	<b>0,62</b>	<b>1,28</b>	<b>20,23</b>	<b>1266,75</b>	<b>3,47</b>	<b>1408,75</b>	<b>441,23</b>	<b>746,47</b>	<b>174,73</b>	<b>10,77</b>	<b>278,51</b>	<b>52,7</b>	<b>230,34</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Летний

Категория: Школьники

№ эц.	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
<b>автрак</b>																			
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
20	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
/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
IP	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>обед</b>																			
17	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
12	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
286	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
08	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
P	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
P	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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Итого за день</b>		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 приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Летний

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
<b>Завтрак</b>																			
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	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
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
18 (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
<b>Итого за Обед</b>		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
<b>Итого за день</b>		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 рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Летний

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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
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 говядины, сметаной и зеленью.	10/200/5/1	4,67	6,65	12,77	129,61	0,07	0,07	6	161,49	0,00	372,27	22,05	79,78	22,56	1,13	74,62	1,52	21,49
268	Биточки из мяса говядины с соусом	110	10,33	11,04	14,27	197,76	0,1	0,09	1,43	80,04	0,03	159,24	18,44	94,25	17,22	1,7	60,08	0,82	7,57
02/309	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
<b>Итого за Обед</b>		816	28,05	26,24	134,66	909,95	0,35	0,58	16,62	393,38	0,49	837,73	161,4	323,31	79,43	5,96	227,76	18,79	63,54
<b>Итого за день</b>		1375	42,98	40,73	251,84	1569,2	0,52	0,88	17,83	424,77	1,03	1094,86	343,95	539,65	122,7	8,95	274,14	23,44	103,64

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Летний

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
<b>Завтрак</b>																			
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
13/759	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
12/17	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
<b>того за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
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) и мясом говядины, зеленью	10/200/5/1	5,97	6,02	14,89	137,63	0,14	0,06	4,42	164,77	0,00	370,62	30,76	94,49	30,33	1,69	39,86	2,06	22,03
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
<b>того за Обед</b>		806	27,23	16,77	127,31	787,38	0,37	0,65	14,31	635,99	10,93	160,76	152,67	439,81	142,84	5,72	213,65	23,22	462,34
<b>того за день</b>		1356	46,71	41,49	207,58	1409,15	0,65	0,9	19,71	650,69	11,12	445,06	237,71	768,5	298,89	12,57	252,2	29,25	486,71

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Летний

Категория: Школьники

№ в.ц.	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
<b>Завтрак</b>																			
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
73	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
79	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
1Р	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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
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
38	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
65	Плов с мясом говяд	250	13,88	17,69	49,93	414,45	0,08	0,09	4,08	320,13	0,00	238,48	26,79	190,85	50,22	2,17	110,67	0,06	41,45
142	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
1Р	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
1Р	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
<b>Итого за Обед</b>		796	22,72	28,11	128	855,94	0,25	0,55	18,92	485,25	0,4	835,26	162,63	333,7	101,85	6,07	246,34	16,44	84,83
<b>Итого за день</b>		1346	44,31	51,72	232,26	1572,42	0,63	1,16	20,2	556,32	0,81	1434,19	538,58	853,2	269,45	11,86	268,13	27,72	153,99

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Летний

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
<b>Завтрак</b>																			
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	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110	8,36	12,54	12,13	234,87	0,05	0,07	2	0,04	0,02	143,44	20,96	87,93	14,77	1,32	38,45	0,78	8,19
171	Каша пшенная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		560	16,51	22,9	74,8	575,75	0,23	0,24	4,97	230,45	0,21	391,28	70,16	224,69	62,47	3,88	130,69	4,19	39,96
<b>Обед</b>																			
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 говядины, сметаной и зеленью	10/200/5/1	4,05	7,07	13,07	132,11	0,09	0,00	21,32	0,01		0,00	37,06	75,96	24,92	1,13			
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
<b>Итого за Обед</b>		816	24,53	20,97	101,67	791,67	0,48	0,64	43,56	49,63	9,34	1023,84	174,37	398,58	124,86	5,92	166,38	21,04	381,78
<b>Итого за день</b>		1376	41,04	43,87	176,47	1367,42	0,71	0,88	48,53	280,08	9,55	1415,12	244,53	623,27	187,33	9,8	297,07	25,23	421,74



**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**

**Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Летний

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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
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	Суп картофельный с фасолью мясом говядины и зеленью	10/200/1	3,61	5,59	9,43	102,47	0,05	0,06	4,32	160,77	0,00	246,11	35,18	46,51	14,73	0,7	38,23	0,16	22,33
90/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
<b>Итого за Обед</b>		801	30,61	26,84	126,06	891,19	0,36	0,6	21,28	203,48	0,39	722,32	189,23	403,86	93,72	6,39	112,9	58,99	192,79
<b>Итого за день</b>		1356	51,54	43,83	210,38	1536,68	0,58	1,26	22,45	340,78	3,22	1209,41	488,09	801,98	172,73	9,94	178,92	82,17	293,53

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 9  
Неделя: 2

Сезон: Летний  
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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
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 говядины с соусом	110	10,33	11,04	14,27	197,76	0,1	0,09	1,43	80,04	0,03	159,24	18,44	94,25	17,22	1,7	60,08	0,82	7,57
302/171	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
<b>Итого за Обед</b>		811	30,06	25,92	133,06	885,79	0,54	0,69	142,66	349,89	0,49	862,78	129,67	454,47	194,28	9,21	208,83	18,11	86,24
<b>Итого за день</b>		1371	43,23	34,98	253,62	1502,43	0,69	1	161,97	379,98	9,24	1398,0	345,78	680,75	242,56	13,39	251,57	22,82	142,57

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Летний

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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<b>Обед</b>																			
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/Ак	Гуляш мясной	100	11,58	5,89	2,79	110,49	0,04	0,03	2,11	2,76	0,00	137,95	16,88	85,01	40,98	0,85	108,53	10,18	60,32
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
<b>Итого за Обед</b>		806	26,84	17,55	117,86	736,72	0,31	0,57	16,75	1337,59	0,47	925,5	130,64	404,87	127,66	5,57	223,73	41,61	156,19
<b>Итого за день</b>		1365	42,27	27,88	230,39	1341,69	0,6	0,99	18,44	1369,16	1,1	1319,36	329,71	717,85	219,69	9,13	273,97	62,05	218,6