

Утверждаю:
Директор ООО «ЗДОРОВЬЕ И СЫТ»
Ис. № 10. Соскочина /
« 01 » декабря 2025г.

И. Ю. Соснова /

01 01 2025

Составлено:
 Директор ООО С. Демеев Аверина
 Мария Николаевна
 2025 год.
 Родительский комитет Виктория Викторовна С.Н.
 1 декабря 2025 год.

Родительский комитет
Всероссийская / Всероссийская ОН

20% total

**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

№ реп	Продукт питания, наименование, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У															
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 пшениная 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	101,06	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 рыбачья 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	261,68	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 ржаной 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	121,87	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	380,77	555,99	745,4	184,8	7,51	211,65	36,63	315,84

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			вещества (г)					B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	6															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Неделя: 1																					
Категория: многодетные																					
Осложн. Осложн-лимфит																					
Завтрак																					
Леченье																					
190/АК	Птица тушенная в томатном соусе	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		
303/АК	Каша гречневая с маслом сп.	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		
376	Чай с сахаром	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		
11Р	Хлеб пшеничный	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		
Итого за Завтрак																					
570			22,5	20,97	88,3	950	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	201,48	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78		
160/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		
202/30	Макаронные изделия отварные с м/р	100	9,66	5,28	10,1	164,56	0,24	0,06	1,36	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46		
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	6,09	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	863,67	153,34	545,49	165,2	10,53	273,99	24,24	244,06		

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многократные

№ реп	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	
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6.36	8.52	3.89	149.4	0.01	0.00	1.2	0.04	0.00	22.92	86.24	13.19	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	
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	18.4	92.77	587.36	0.1	0.16	135.2	103.34	0.16	305.43	71.12	191.46	52.2	4.11	55.18	2.1	38.27	
Обед																				
Авт	Салат Стелной	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	12.71	
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 запеченная 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/сливочн	180	6.56	9.78	24.13	175.83	0.12	0.11	10.38	18.78	0.07	533.24	40.96	84.62	28.69	1.07	60.23	0.75	37.94	
348	Компот из фруктов	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	0.52	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:																				
881			28	27.99	117.73	816	0.39	0.63	21.81	533.75	10.54	796.7	207.85	428.75	133.98	5.17	291.08	21.85	477.22	
Итого за день:																				
1501			46.69	46.39	210.5	1413.36	0.49	0.79	157.01	637.09	10.7	106.1	1279.01	620.22	186.16	9.28	347.26	23.95	515.49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: многодетные

Категория: многодетные																			
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			вещества (г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
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
202/30	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
183/Ак	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	15,57	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 (протуш.) и курати	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,0	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
355	Солянка по домашнему	10/1250/5	4,8	8,91	5,37	126,9	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,40	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	106,20	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	3,01	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	197,7	0,41	763,87	152,00	394,54	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	329,7	9	163,0	244,79	572,90	188,8	9,98	194,3	24,51	258,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные

Поделя: 1

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			вещества (г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Варфли	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	13,08	32,53	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	954,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	80,91	
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	45	3,49	3,52	19,52	108,49	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		555	22,41	23	76,6	661,04	0,26	0,33	17,16	30,83	0,15	921,53	66,35	228,45	58,65	3,7	77,73	10,59	193,15	
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	
268/754	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12,99	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 мйраст	180	12,16	6,49	34,36	202,56	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	513,65	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	31,2	124,66	816	0,87	0,56	17,1	425,83	0,36	044,9	213,47	460,39	139,36	9,42	138,17	24,62	73,25	
Итого за день		1451	53,83	54,2	201,26	1477,04	1,13	0,89	34,26	456,66	0,51	966,4	279,82	688,84	198,01	13,12	215,9	35,21	256,41	

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

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: многодетные

№ рецепт		Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			вещества (г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У														
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	238,6	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, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	4,08	8,23	8,12	117	0,09	0,06	13,56	204,76	0,00	313,91	43,82	63,15	20,74	0,93	74,48	4,59	19,68
304/304	Грица 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 ржаной 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	27,45	27,6	128,1	845,52	0,26	0,51	19,58	275,95	0,41	967	132,68	341,9	95,09	5,45	167,3	24,15	210,3
Итого за день		1456	45,45	47,75	204,7	1525,02	0,65	0,68	20,86	303,29	0,48	1230,6	371,35	645,36	193,55	10,31	212,74	37,14	245,45

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

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние

Неделя: 2

Категории: Многолетние

№ реп	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 белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	0,01	0,01	3,99	180,5	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	86,8	640,03	0,16	0,15	4,26	231,82	0,28	168,53	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	Грибы тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,73	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31		
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	43,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26		
389	Сок фруктовый в аэрозольной упаковке	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 ржаной 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	134,01	843,42	0,52	0,56	19,71	222,51	0,43	826,8	150,1	375,61	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	1015,3	294,04	520,7	179,87	9,74	262,64	20,9	111,06		

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

СанПиН 2 3/2 4 3590-20

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

Сезон: Осенне-зимний																							
Категория: многолетние																							
№ реп		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
												Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
												B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
63	Завтрак																						
	Салат из моркови (протуш.) и курицы	100	1,5	5,88	14,52		64,08	0,04	0,05	2,86	134,0	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8			
289	Рыбу оладное из птицы	250	14,5	15,47	39,21		319,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	537,4	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	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		590	22,5	23	81,48		607,82	0,23	0,33	15,25	571,8	0,12	864,54	77,64	229,64	76,74	3,58	47,11	9,99	217,99			
Обед																							
Акт	Салат Стелной	100	1,75	4,71	9,25		61,23	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	35,29	11,27	0,44	3,69	0,09	12,73			
00	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,45	5,84	13,10		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			
Акт	Вкус с соевской	250	18,28	20,05	44,53		386,82	0,06	0,07	43,77	104,2	0,00	591,59	128,48	154,64	47,86	2,4	112,11	20,21	5,91			
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 Обед		866	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 День		1456	49,5	55,2	196,48		1445,42	0,47	0,82	199,78	147,61	0,45	949,8	291,98	522,32	174,14	8,9	270,48	42,95	250,32			

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодневная

№ реп	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	192.2	129.9	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																				
Обед		585	19	19.4	89.96	545.28	0.15	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	201.41	0.00	211.83	22.83	36.37	16.55	0.7	37.94	0.22	17.78	
108/104	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	
297/75	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				
202/300	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 фруктов	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.07	0.03	0.55	69.96	0.00	285.07	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																				
Итого за день		1475	46.95	51.41	212.2	1418.68	0.5	0.72	29.27	483.14	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 рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Меню: 2

Категория: многократные

№ рецепт	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																			
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
376	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
ПР	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 белокочанной капусты с морковью	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,47	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	9,86	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	13,08	32,53	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	354,45	39,53	179,88	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 ржаной 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	27,6	122,14	816	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	171,01	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	108,31
Итого за день		1441	50,83	48,57	205,35	1426,38	0,78	1,03	34,6	134,77	3,17	472,92	237,68	658,64	191,48	11,32	244,39	46,59	209,42