

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

П.В. Воробьев /

«01» сентября 2026 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 1

Ильина И.А. /

«01» сентября 2026 г.



Родительский комитет

«01» сентября 2026 г.

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

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

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные

День: 1

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y		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 пшеница 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	4,6	13,6	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	21,75	91,77	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			
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			
265	Плов с мясом	250	21,03	18,03	43,15	384,05	0,51	0,16	4,08	320,13	0,00	132,57	27,64	282,99	43,46	2,88	145,03	0,06	64,38			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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	0,04	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		866	30,71	32	125,26	952	0,65	0,53	14,43	527,95	0,33	771,75	444,23	423,8	94,23	5,85	219,6	13,12	94,17			
Итого за День		1421	51,97	53,75	217,03	1616,76	1	1,09	15,53	600,02	0,84	1242,1	563,5	845,5	186,97	9,04	275,18	25,22	170,03			

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

№ ре- ц.	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						
			4	5	6	8	9	10																11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
	Печенье	60	1.32	1.62	19.24																								
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	6.98	9.8	4.17	113.7	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/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	22.25	20.28	86.47	667.59	0.41	0.26	1.38	97.08	0.2	232.23	43.17	226.91	94.94	4.98	95.38	4.82	32.07										
Обед																													
30	Салат из редиса	100	0.8	4.69	2.48	49.66	0.01	0.02	16.9	0.16		147.9	30.62	27.6	8.98	0.66													
101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	3.57	4.89	12.11	113.28	0.06	0.04	5.92	161.13	0.00	315.83	15.03	44.12	18.13	0.65	38.51	0.21	23.9										
260	Гуляш мясной	100	11.95	12.09	22.49	188.7	0.34	0.1	1.84	0.06	0.00	38.75	8.11	140.29	5.26	1.6	37.25	0.15	20.43										
202/308	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		891	27.93	28.57	124	816	0.56	0.51	26.61	180.37	0.41	753.31	108.05	331.97	61.64	6.23	132.14	11.57	73.31										
Итого за день		1461	50.18	48.85	210.47	1483.59	0.97	0.77	27.99	277.45	0.61	985.53	151.23	558.88	156.58	11.21	227.52	16.39	105.38										

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многолетние

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	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																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,57	7,25	4,31	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52	
259	Жаркое по-домашнему	250	12,58	12,76	36,6	357,93	0,34	0,14	11,47	2,22	0,00	599,64	18,74	158,34	28,62	2,07	42,01	0,35	46,93	
883	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	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	22,14	23	78,99	680	0,4	0,29	39,2	9,71	8,52	836,77	114,39	208,39	46,9	3,11	115,79	9,66	62,05	
Обед																				
62	Салат из моркови (припуск) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	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	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	4,59	10,22	11,25	196,85	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/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	6,33	10,1	143,88	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	
198	Пюре из бобовых с м/раст	180	10,1	6,49	33,4	122,76	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	
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 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	31,21	28,59	122,97	824,01	0,88	0,62	12,58	467,24	0,36	382,5	228,42	486,98	163,87	9,62	140,08	23,33	98,57	
Итого за день		1486	53,35	51,59	201,96	1504,01	1,28	0,91	51,78	476,94	8,88	2219,2	342,81	695,37	210,77	12,73	255,87	32,99	160,62	

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

День: 5

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)										Категория: Многодетные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
										B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Многодетные
День: 6
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 2					Категория: Многодетные															
		Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У	Б1	В2		С	А	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	1,15	5,38	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	14,49	13,3	49,89	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	22,1	21,29	79,56	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			
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	250/1	5,05	5,69	7,9	162,35	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79	91,88	2,5	26,86			
260	Гуляш мясной	100	11,95	12,09	22,49	188,7	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,28	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43			
202/308	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		891	31,34	31,4	133,96	949,21	0,66	0,51	11,39	247,27	0,41	981,7	119,53	384,8	83,26	7,41	185,51	14,26	76,27			
Итого за день		1441	53,44	52,69	213,51	1628,71	1,05	0,68	12,67	274,57	0,48	1245,3	358,2	688,26	181,7	12,27	230,95	27,25	111,42			

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

Сезон: Осенне-зимний	Категория: Многодетные
День: 7	Понедельник
Неделя: 2	Вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 2						Сезон: Осенне-зимний											
		Пищевые вещества (г)		Энергетическая 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																			
ТТК4	Салат Светофор	100	1,5	5,23	7,5	94,2	0,04	0,03	7,5	215,94	0,00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73
370	Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	4,17	113,7	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
204	Рис отварной с молочными	180	8,82	7,49	39,68	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,02	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	1,2	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
Итого за Завтрак		610	20,39	22,84	91	653,46	0,34	0,22	9,13	321,48	0,19	238,16	88,34	209,5	52,18	2,66	113,82	2,64	59,42
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	100	1,49	4,57	10,37	94,15	0,03	0,00	8,49	0,05	0,00	24,23	27,72	42,41	13,29	0,63	56,76	0,07	4,53
113	Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью	10/250/1	8,63	8,69	33,18	330,82	0,08	0,02	0,72	0,05	0,00	17,43	9,72	40,32	5,15	0,59	18,07	0,06	4,68
Акт	Капуста тушенная с мясом	250	12,16	13,3	14,38	225,86	0,08	0,12	33,23	99,75	0,00	541,63	94,37	125,95	36,66	1,69	85,84	20,76	111,63
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		871	27,46	27,96	115,08	833,71	0,29	0,47	46,56	99,85	0,33	684,63	177,31	289,58	81,4	5,01	161,63	31,96	132,54
Итого за День		1481	47,85	50,8	206,08	1487,17	0,63	0,69	55,69	421,33	0,52	922,82	265,65	499,08	133,58	7,67	275,45	34,6	191,96

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

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Многодетные
 День: 8
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
		вещества (г)			Масса порции	Б	Ж		У	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									
278	Тефтели тушеные в соусе	100	6,34	5,83	17,1	113,28	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									
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									
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		620	22,19	19,62	93,23	673,71	0,27	0,21	4,18	46,34	0,21	432,69	71,32	190,16	38,94	3,86	92,66	3,49	38,57									
Обед																												
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	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									
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	5,37	3,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0,00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82									
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	209,54	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									
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									
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 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		891	29,79	32,14	120,02	909,22	0,36	0,6	155,11	1851,74	10,51	1478,41	155,26	384,56	121,75	4,78	228,34	23,81	477,64									
Итого за день		1511	51,98	51,76	213,25	1582,93	0,63	0,81	159,23	3698,08	10,72	1911,14	226,58	574,71	160,69	8,64	321	27,3	516,21									

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

СанПИН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Многодетные
 День: 9
 Неделя: 2

№ реп.	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	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F				
			4	5	6	7	8	9																10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
Печенье																											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	11,42	13,63	40,78	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								
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,51	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22								
	ПР Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08											
	Итого за Завтрак	550	20,02	21,21	89,52	636,24	0,26	0,29	1,88	27,14	0,07	363,49	321,41	275,93	70,87	2,68	44,04	2,26	37,18								
Обед																											
35	Салат картофельный	100	1,82	5,37	13,71	115,82	0,08	0,05	7,4	1,51	0,00	420,7	12,03	51,05	18,88	0,77	4,14	0,28	26,81								
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	5,63	9,48	8,2	196,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67											
268/753 Шницель из мяса с соусом																											
198	Пюре из бобовых с м/раст	180	10,1	6,49	33,4	122,76	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								
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								
896	Итого за Обед	896	30,1	31,3	120,97	818,91	0,95	0,6	34,79	159,1	0,36	1465,3	215,69	508,36	160,71	9,82	101,98	21,81	76,05								
Итого за день																											
1446		1446	50,12	52,51	210,48	1455,15	1,21	0,89	36,67	186,24	0,43	1828,8	537,1	784,29	231,58	12,5	146,02	24,07	113,23								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Многодетные

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	В1		В2	С	А	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		
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	6,84	16,73	125,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,65	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46		
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																					
610			19,18	20,58	89,59	562,88	0,43	0,28	5,38	100,08	0,2	462,97	57,25	236,48	102,77	6,89	97,14	5,08	39,11		
Обед																					
70	Огулец порционно	100	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3					
101	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	2,04	2,88	15,96	94,86	0,08	0,06	7,3	201,4	0,00	395,11	17,58	56,42	23	0,81	39,35	0,26	30,38		
143/330	Рагу овощное с мясом	250	20,01	23,89	44,45	460,88	0,28	0,13	14,61	641,9	0,00	500,52	54,3	153,43	35,75	1,92	6,85	3,78	48,32		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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																					
861			27,84	28,24	115	847,02	0,45	0,52	23,73	859,2	0,33	1053,41	158,83	298,03	84,97	4,64	47,16	15,11	90,4		
Итого за день																					
1471			47,02	48,82	204,59	1409,9	0,88	0,8	29,11	959,28	0,53	1516,42	16,08	634,51	187,74	11,53	144,3	20,19	129,51		