



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

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
ПР	Сыр "Холланд"	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,11	0,03	0,05	87,5	105	3,5	0,12		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшени	200/5	6,03	7,58	33,41	225,9	0,13	1,3	22,02	0,02	132,18	155,22	37,22	0,81		
382	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48		
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>			14,17	16,75	67,72	478,35	0,24	3	46,45	0,07	378,48	404,28	65,96	1,77		
<b>Итого за День</b>			14,17	16,75	67,72	478,35	0,24	3	46,45	0,07	378,48	404,28	65,96	1,77		

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

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
ПР	Кужуруза консервированная порционно *	25	0,55	0,1	2,8	14,3	0,01	1,2	0,5	0,01	10,5	10,25	3,25	0,09		
268	Шницель из мяса с соусом	50/30	6,67	13,7	8,53	184,1	0,29	1,24	0,02	0,22	12,74	79,61	17,87	1,07		
303/Ак	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	22	0,00	125,78	90	14	0,13		
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>			17,28	22,38	63,67	525,22	0,51	3,74	22,52	0,25	164,07	308,23	111,05	4,07		
<b>Итого за День</b>			17,28	22,38	63,67	525,22	0,51	3,74	22,52	0,25	164,07	308,23	111,05	4,07		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-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	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Печенье,	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53				
265	Плов с мясом.	40/150	15,98	35,68	32,79	516,3	0,49	3,51	0,1	1,08	15,73	253,51	50,21	2,29				
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 порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36				
<b>Итого за Завтрак</b>			21,17	39,53	87,46	790,92	0,58	7,51	0,1	1,08	43,58	309,51	67,11	5,98				
<b>Итого за день</b>			21,17	39,53	87,46	790,92	0,58	7,51	0,1	1,08	43,58	309,51	67,11	5,98				

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,56	2,59	3,12	41,8	0,05	5,5	36,1	0,01	11,05	29,97	10,4	0,35				
234	Котлеты рыбные с соусом.	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05				
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89				
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36				
<b>Итого за Завтрак</b>			13,56	12,89	63,86	425,17	0,35	26,47	36,12	0,27	86,27	230,97	67,92	7,46				
<b>Итого за день</b>			13,56	12,89	63,86	425,17	0,35	26,47	36,12	0,27	86,27	230,97	67,92	7,46				

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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		
<b>Завтрак</b>																
ПР	Икра кабачковая *	40	0,8	3,6	3,4	49,2	0,01	2,8	0,00	0,37	16,4	14,8	6	0,28		
295/759	Биточки из птицы с соусом томатным	50/30	7,87	11,69	9,66	175,33	0,11	1,22	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05		
202/30	Макаронные изделия отварные , 183/кг	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03		
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,5	20,71	87,91	602,1	0,23	4,19	0,04	0,61	44,7	146,2	46,01	5,99		
<b>Итого за день</b>			16,5	20,71	87,91	602,1	0,23	4,19	0,04	0,61	44,7	146,2	46,01	5,99		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рел	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
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				
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46				
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	4,15	2,11	8,98	71,55	0,02	0,65	11	0,00	60,1	45	7	0,07				
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36				
<b>Итого за Завтрак</b>			18,03	11,75	66,51	444,62	0,18	2,48	11,05	0,02	335,67	285,69	47,7	1				
<b>Итого за день</b>			18,03	11,75	66,51	444,62	0,18	2,48	11,05	0,02	335,67	285,69	47,7	1				

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
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		
<b>Завтрак</b>																
47	Салат из квашеной капусты.	50	0,85	2,5	4,22	42,78	0,01	12,65	0,00	0,00	21,04	15,46	7,18	0,29		
243/75	Сосиски отварные с соусом	50/30	5,77	12,15	2,18	141,15	0,01	0,72	0,02	0,22	20,55	83,54	11,92	0,98		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05		
377	Чай с лимонном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89		
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>			12,22	20,4	57,74	463,15	0,21	33,03	0,02	0,26	91,82	214,11	55,57	7,57		
<b>Итого за день</b>			12,22	20,4	57,74	463,15	0,21	33,03	0,02	0,26	91,82	214,11	55,57	7,57		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	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		
<b>Завтрак</b>																
52	Салат из свежлы отварной.	50	0,7	3	4,13	46,32	0,01	4,75	0,00	0,00	17,73	20,31	10,89	0,72		
268	Биточки из мяса с соусом	50/30	6,67	13,7	8,53	184,1	0,29	1,24	0,02	0,22	7,8	79,62	17,87	1,07		
198	Горох отварной,	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53		
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03		
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>			22,84	22,59	94,89	671,19	0,83	6,16	0,04	0,24	123,34	324,73	92,3	6,71		
<b>Итого за День</b>			22,84	22,59	94,89	671,19	0,83	6,16	0,04	0,24	123,34	324,73	92,3	6,71		

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
ПР	Яблоко*	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3		
0/759A	Филе птицы тушеное в соусе,	40/40	8,97	7,2	2,65	111,28	0,03	1,09	12,03	0,29	20,03	56,83	11,59	0,51		
303/Ак	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42		
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 порционный.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>			17,46	13,7	73,94	489,8	0,27	24,59	12,08	0,36	73,08	215,7	124,02	9,39		
<b>Итого за День</b>			17,46	13,7	73,94	489,8	0,27	24,59	12,08	0,36	73,08	215,7	124,02	9,39		

# Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ рец.	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	
<b>Завтрак</b>																
306/197	Зеленый горошек консервированный.	25	0,78	0,12	1,83	11,52	0,03	1,95	19	0,01	5	15,5	4,75	0,32		
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом томатным	50/30	7,87	11,69	9,66	175,33	0,13	1,24	0,04	0,22	16,64	74,73	14,99	1,05		
202/304	Макаронные изделия отварные,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	59,99	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ПР	Батон порционно.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	19,5	3,9	0,36		
<b>Итого за Завтрак</b>			16,68	17,28	68,78	496,11	0,27	3,29	19,04	0,25	38,35	155,14	49,16	6,87		
<b>Итого за день</b>			16,68	17,28	68,78	496,11	0,27	3,29	19,04	0,25	38,35	155,14	49,16	6,87		