

Общество с ограниченной ответственностью
ОАО «ККДП»
ИП.В. Во
для документов
мая 2018
г. Самары

**Основное десятидневное меню двухразового
рациона питания для учащихся
находящихся в лагерях дневного
пребывания общеобразовательных учреждений
Самарской области
Сергиевский район**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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																			
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	10,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73			
174	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	250/5	9,1	7,97	48,43	344,7	0,11	0,24	1,63	27,65	0,07	270,75	166,98	182,02	36,29	1,81	35,2	10,7	0,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	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	3,24	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	20,24	22,02	100,05	715	0,27	0,49	2,31	41,01	0,19	491,76	403,91	397,91	87,51	4,09	44,4	14,86	27,52
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	66	1,8	7,81	9,6	88,31	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
388	Уха рыбацкая с зеленью	15/250/1	5,99	7,4	12,12	144,58	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
278	Тефтели тушеные в соусе	60/50	4,58	7,31	11,75	176,39	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 маслом сливочным	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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 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	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		902	27,59	28,05	125,92	940	0,44	0,56	12,5	93,42	0,48	859,96	143,32	325,66	82,94	5,41	139,21	20,36	133,89
Итого за день		1457	47,83	50,07	225,97	1655	0,71	1,05	14,81	134,43	0,67	1351,72	547,23	723,57	170,45	9,5	183,61	35,22	161,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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
Завтрак																			
	Печенье	60	3,72	8,36	27,42	221,4	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
120	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	250/2	12,22	10,97	31,5	223,11	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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	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	108,49	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		552	19,25	19,75	93,44	646	0,14	0,37	0,65	22,2	0,24	237,73	175,75	236,63	41,25	2,66	47,34	6,42	39,2
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	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
88	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	6,16	5,37	30,92	150,41	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое из птицы	75/200	16,21	20,58	27,82	349,24	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91
342	Компот из свежих яблок	200	1,16	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	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,43	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		887	30,57	31,6	125,85	905	0,37	0,61	35,36	195,03	0,4	1329,43	136,71	326,33	96,21	5,81	173,35	23,66	216,99
Итого за день		1439	49,82	51,35	219,29	1551	0,51	0,98	36,01	217,23	0,64	1567,16	312,46	562,96	137,46	8,47	220,69	30,08	256,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	7,26	9,95	46,96	275,62	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	1,25	17,58	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	22,2	18,5	84,48	573,97	0,21	0,65	1,82	120,74	2,83	470,41	285,45	376,05	72,83	3,35	55,88	20,87	76,02
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным	66	0,87	2,15	4,14	56,64	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
96/Акт	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	2,18	5,46	11,5	93,94	0,13	0,08	7,41	205,06	0,00	416,45	25,43	86,47	24,51	1,11	48,61	1,91	30,1
268	Биточки из мяса с соусом	60/50	8,45	15,89	14,46	215,26	0,28	0,09	1,49	0,04	0,03	33,78	13,51	95,97	9,34	1,43	1,59	0,68	15
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	12,16	6,49	34,36	202,56	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
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	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		902	30,77	31,6	133,53	944,8	1,02	0,68	18,49	219,05	0,42	1308,76	236,52	524,25	143,47	9,73	162,51	28,96	84,33
Итого за день		1457	52,97	50,1	218,01	1518,77	1,23	1,33	20,31	339,79	3,25	1779,17	521,97	900,3	216,3	13,08	218,39	49,83	160,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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																			
338	Груша	120	3,24	6,3	11,76	84,95	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	12,64	13,03	49,1	295,32	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	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	3,24	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		619	19,25	19,75	95,58	597,5	0,12	0,28	4,88	30,94	0,54	437,67	150,74	146,12	34,46	3,44	46,07	4,46	41,03
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками, маслом растительным	66	1,43	4,07	7,39	68,57	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/250/1	4,01	5,24	17,46	207,25	0,14	0,07	7,3	201,4	0,00	394,02	22,53	76,93	22,88	1,14	74,72	0,26	30,52
301	Кнели куриные с соусом	60/50	8,98	12,45	12,01	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
303/АК	Каша гречневая с маслом сл.	180	9,17	7,31	40,19	249,03	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
АКТ	Компот из свежемороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		897	30,71	30,89	121,79	935,08	0,44	0,61	11,2	241,96	0,49	876,84	142,38	366,55	144,21	7,11	275,55	19,87	156,89
Итого за день		1516	49,96	50,64	217,37	1532,58	0,56	0,89	16,08	272,9	1,03	1314,5	293,12	512,67	178,67	10,55	321,62	24,33	197,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 1

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	28,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
174	Каша рисовая молочная с м/сливочным	250/5	10,7	9,86	21,9	302,01	0,08	0,21	1,63	13,54	0,07	229,49	159,14	186,4	41,66	0,62	44,68	0,04	24,32
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		555	22,46	21,01	77,71	727,6	0,22	0,34	2,33	14,14	0,19	287,27	202,66	283,94	74,07	3,32	45,96	2,44	34,12
Обед																			
71	Помидоры и огурцы свежие порционно	66	0,59	0,45	2,58	13,92	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
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	9,26	11,68	28,01	272,98	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
229	Рыба, тушеная с овощами	50/50	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	3,67	5,76	28,13	164,7	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 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	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		892	30,07	30,65	129,43	940	0,42	0,68	24,5	406,56	10,93	122,01	147,11	401,76	116,45	5,13	227,11	21,91	467,38
Итого за день		1447	52,53	51,66	207,14	1667,6	0,64	1,02	26,83	420,7	11,12	409,28	349,77	685,7	190,52	8,45	273,07	24,35	501,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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
Завтрак																			
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	60	4,73	10,97	16,15	151,21	0,05	0,00	0,16	0,07		0,00	109,3	83,1	14,95	0,73			
173	Каша вязкая молочная пшенная с маслом сливочным	250/5	10,29	8,13	50,59	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	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	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	21,39	23,14	98,59	700,24	0,42	0,27	1,26	40,96	0,08	393,87	423,82	397,6	104	4,24	53,02	4,75	47,64
Обед																			
30	Салат из редиса с маслом растительным	66	0,76	3,35	2,36	39,11	0,01	0,02	16,07	0,16	0,00	139,69	29,26	26,21	8,54	0,63	0,00	0,00	0,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью	10/250/1	7,65	5,96	16,54	173,75	0,18	0,08	5,78	205,55	0,00	440,42	41,08	109,63	36,8	1,89	57,05	3,65	48,46
265	Плов с мясом	50/220	14,6	20,33	45,96	350,74	0,86	0,00	2,82	0,00		0,00	27,32	384,14	87,21	3,98			
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	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		877	30,12	31,25	133,93	940	1,16	0,49	25,04	217,71	0,39	700,11	177,12	603,34	155,35	8,33	58,65	15,92	65,06
Итого за день		1427	51,51	54,39	232,52	1640,24	1,58	0,76	26,3	258,67	0,47	1093,98	600,94	1000,94	259,35	12,57	111,67	20,67	112,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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
Завтрак																			
ПР	Йогурт	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,00	0,66	0,01		0,00	136,4	104,5	16,5	0,11			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/5	10,47	17,9	43,83	409,11	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	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		595	22,47	21,2	80,93	707,85	0,24	0,29	1,18	27,01	0,19	300,8	287,21	343,5	87,68	2,83	46,72	15,39	44,95
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	66	2,03	3,61	5,07	60,9	0,07	0,00	5,15	47,65	0,00	9,59	14,34	42,26	12,72	0,86	0,17	0,03	1,8
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	8,39	7,61	14,93	159,64	0,11	0,00	22	0,08		0,00	48,6	69,23	28,06	1,36			
268/759	Шницель из мяса с соусом	60/50	7,63	12,08	17,85	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
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	180	3,67	5,76	28,13	164,7	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
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	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		902	28,95	30,63	130,67	940	0,66	0,61	39,54	216,51	0,49	1086,58	182,56	381,62	116,97	6,83	84,68	13,75	71,53
Итого за день		1497	51,42	51,83	211,6	1647,85	0,9	0,9	40,72	243,52	0,68	1387,38	469,77	725,12	204,65	9,66	131,4	29,14	116,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	28,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	7,26	9,95	46,96	275,62	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
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	2,66	1,06	3,02	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
Итого за Завтрак		550	18,44	21,76	86,27	664,97	0,25	0,28	2	14,47	0,18	245,34	171,43	243,03	65,71	3,33	37,24	2,6	19,54
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным	66	0,87	2,15	4,14	56,64	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	5,14	12,96	18,48	156,37	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,01	7,26	4,55	119,76	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
303/АК	Каша гречневая с маслом сл.	180	9,17	7,31	40,19	249,03	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
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	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		887	30,8	31,36	132,3	940	0,37	0,59	13,94	48,54	0,48	619,89	124,92	377,73	133,62	7,14	148,22	26,97	181,18
Итого за день		1437	49,24	53,12	218,57	1604,97	0,62	0,87	15,94	63,01	0,66	865,23	296,35	620,76	199,33	10,47	185,46	29,57	200,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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
Завтрак																			
338	Яблоко	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	50,65	452,35	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28
883/Акт	Кисель	200	8,26	11,09	23,56	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		560	21,44	19,78	98,16	694,17	0,15	0,33	17,14	30,79	8,81	417,84	218,75	245,88	48,36	3,28	49,19	4,91	57,12
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	66	0,56	3,97	2,17	47,15	0,02	0,00	5,61	0,03	0,00	16,05	18,13	27,98	8,77	0,41	35,49	0,05	3
99	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	5,59	9,9	21,06	190,16	0,14	0,00	10,47	0,01		0,00	61,85	70,53	23,85	0,96			
95/759/	Котлеты из птицы с соусом	60/50	9,11	12,19	18,69	197,34	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
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	20,2	84,8	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	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		902	30,7	31,54	126,94	935,37	0,46	0,48	22,04	38,26	0,49	299,62	176,26	320,9	85,1	5,78	136,11	17,94	133,57
Итого за день		1462	52,14	51,32	225,1	1629,54	0,61	0,81	39,18	69,05	9,3	717,46	395,01	566,78	133,46	9,06	185,3	22,85	190,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: летний

Неделя: 2

Категория: дети 7-11 лет

№ 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	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
Завтрак																			
	Печенье	60	3,72	8,36	27,42	221,4	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
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	12,64	13,03	49,1	295,32	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
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	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	1,06	3,02	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
Итого за Завтрак		550	23,1	23,7	97,12	684,33	0,13	0,37	1,04	39,97	0,18	359,78	239,97	227,02	49,1	1,72	52,16	5,66	57,98
Обед																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	66	1,12	0,08	10,58	42,3	0,04	0,05	3,18	1254,93	0,00	216,63	25,93	42,21	29,4	0,62	3,08	0,06	33,88
95	Рассольник домашний с цыпленком и зеленью	10/250/1	5,71	10,96	17,96	133,83	0,09	0,08	12,23	206,54	0,00	475,19	32,5	74,2	28,15	1,14	71,82	3,11	49,52
260	Гуляш мясно	50/50	11	13,09	22,49	267,95	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
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	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
АКТ	Компот из свежемороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	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	2,4	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		887	30,3	31,16	133,8	940	0,62	0,65	17,37	475,03	0,46	921,74	128,61	476,3	101,21	5,94	166,55	31,86	120,55
Итого за день		1437	53,4	54,86	230,92	1624,33	0,75	1,02	18,41	1515	0,64	1281,52	368,58	703,32	150,31	7,66	218,71	37,52	178,53