

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат питания «Южный»



/ И.А.Ларионова /

« 25 » мая 2021 г.

Согласовано:

Начальник лагеря Ерш / Ермокова Е.В.

« 25 » мая 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню рациона
питания для детей находящихся
в лагерях дневного пребывания
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Челно-Вершинского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
202/300	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	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционнo	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		550	16,14	24,12	71,18	566,25	0,25	5,5	0,03	0,59	147,43	173,11	52,92	7,06
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,57	3,64	2,18	43,76	0,02	4,95	0,00	0,23	11,4	20,35	9,63	0,44
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом и зеленью	10/200/1	6,68	7,38	13,29	146,3	0,25	4,73	0,01	0,73	56,74	88,68	31,16	1,84
229/Акт	Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	111,49	0,05	3,73	0,09	1,62	39,07	162,19	48,53	0,85
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		801	29,32	24,6	124,72	851,22	0,71	14,23	0,1	2,61	634,53	435,07	151,72	6,79
Итого за день		1351	45,46	48,72	195,9	1417,47	0,96	19,73	0,13	3,2	781,96	608,18	204,64	13,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: летний

Неделя: 1

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	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99
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	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		505	14,07	19,66	78,99	549,19	0,23	2,5	60,54	0,27	383,11	312,65	65,77	1,62
Обед														
30/Акт	Салат из редиса с маслом растительным	60	1,51	4,43	1,72	52,79	0,01	8,86	0,14	0,14	27,88	34,12	7,63	0,68
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью	200/5/2	1,87	4,95	9,85	91,43	0,05	8,54	5,89	0,83	45,16	45,94	21,3	0,99
290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	11,51	8,66	3,31	137,22	0,05	2,62	15,04	0,36	41,68	79,13	4,98	0,94
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
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		797	25,96	26,12	102,98	750,66	0,59	46,4	21,07	1,37	359,66	329,99	94,76	10,45
Итого за день		1302	40,03	45,78	181,97	1299,85	0,82	48,9	81,61	1,64	742,77	642,64	160,53	12,07

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

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	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
210/АКТ	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	2,63	289,62	0,1	0,26	324,57	0,03	103,09	225,77	16,14	2,63
383/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	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		540	17,81	26,62	71,02	593,98	0,22	19,93	324,62	0,08	217,29	268,27	49,84	6,44
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73	27,93	75,74	20,04	1,03
295	Котлеты из птицы с соусом	60/50	9,56	14,31	12,52	217,11	0,16	1,82	0,06	0,36	37,3	63,45	15,68	0,97
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
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		811	37,11	33,74	137,74	1002,55	1,12	18,19	1,38	1,66	384,42	454,83	140,21	10,6
Итого за день		1351	54,92	60,36	208,76	1596,53	1,34	38,12	326	1,74	601,71	723,1	190,05	17,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

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	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Повидло	30	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
173	Каша гречневая молочная с маслом	250/5	11,3	10,79	43,88	317,83	0,32	1,63	0,03	0,05	227,67	305	124,04	3,58
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	50	3,85	1,5	26,45	134,7	0,08	0,00	0,00	0,00	11	42,5	16,5	1
Итого за Завтрак		539	17,26	15,29	104	622,68	0,42	3,13	0,03	0,05	252,57	379,01	150,36	6
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,03	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0,00	0,04	9,55	28,39	11,23	0,45
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
268	Биточки из мяса с соусом	60/50	6,84	14,11	9,87	193,83	0,35	1,82	0,04	0,36	9,97	82,31	19,15	1,12
202/309	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
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		807	23,74	30,49	125,92	873,95	0,89	25,71	6,19	1,17	284,02	316,72	119,94	10,05
Итого за день		1346	41	45,78	229,92	1496,63	1,31	28,84	6,22	1,22	536,59	695,73	270,3	16,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: летний

Неделя: 1

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	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Йогурт	100	6,55	4,28	4,57	83	0,03	0,6	0,01	0,00	136	100	15	0,1
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47
ПР	Батон порционно	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		520	22,44	14,11	104,99	636,71	0,21	8,78	11,18	0,02	501,98	367,62	65,16	3,99
Обед														
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
103	Суп картофельный с вермишелью мясом зеленью	10/200/1	4,44	6,52	14,02	132,52	0,16	6,67	0,01	0,73	45,96	72,26	24,52	1,07
260	Гуляш мясной	50/50	10,64	28,19	2,89	307,83	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0,00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		801	30,67	46,22	118,89	1014,18	0,93	115,03	0,07	1,77	336,12	458,92	122,2	9,14
Итого за день		1321	53,11	60,33	223,88	1650,89	1,14	123,81	11,25	1,79	838,1	826,54	187,36	13,13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: 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	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр плавленный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
181	Каша молочная манная	250/5	7,66	8,42	39,66	265,06	0,1	1,63	27,52	0,02	162,78	147,69	24,72	0,57
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	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		513	15,86	17,03	77,63	527,23	0,21	3,04	49,55	0,07	469,56	368,69	47,42	1,3
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	306,09	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		796	24,75	47,92	119,19	1007,8	0,74	31,73	7,74	1,74	588,1	339,13	101,72	6,76
Итого за день		1309	40,61	64,95	196,82	1535,03	0,95	34,77	57,29	1,81	057,6	707,82	149,14	8,06

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: летний

Неделя: 2

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	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Повидло	30	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
9/759	Колбаса отварная с соусом	50/50	6,83	12,13	4,07	152,76	0,13	1,2	0,01	0,36	19,92	89	14,2	0,98
171	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	150	6,57	5,5	37,86	227,3	0,17	0,00	0,02	0,03	26,38	133,94	48,52	1,59
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон	50	3,85	1,5	26,45	134,7	0,08	0,00	0,00	0,00	11	42,5	16,5	1
Итого за Завтрак		530	19,33	22,13	101,95	684,89	0,4	1,3	0,03	0,39	69,8	296,18	88,62	4,97
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	0,57	3,64	2,18	43,76	0,02	4,95	0,00	0,23	11,4	20,35	9,63	0,44
99	Суп из овощей с мясом и зеленью	10/200/1	3,55	7,8	7,38	113,92	0,12	18	0,01	0,75	26,05	59	20,5	0,83
235	Шницель рыбный с соусом	60/50	8,57	5,79	8,52	120,45	0,14	3,24	0,13	0,36	41,42	133,39	25,84	1,05
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
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		811	24,42	25,29	107,25	755,35	0,78	45,17	0,14	1,39	343,17	402,24	129,78	10,5
Итого за день		1341	43,75	47,42	209,2	1440,24	1,18	46,47	0,17	1,78	412,97	698,42	218,4	15,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: летний

Неделя: 2

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	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	10,09	15,93	45,69	366,49	0,3	1,63	27,52	0,02	183,63	295,15	88,7	1,18
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	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		505	17,53	27,92	84,56	659,75	0,43	3,22	51,96	0,05	428,23	448,71	115,29	2,16
Обед														
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
270/АКТ	Уха рыбацкая с зеленью	20/200/2	6,15	2,36	10,06	86,08	0,11	12,96	0,02	0,01	21,98	97,48	29,82	0,87
268	Биточки из мяса с соусом	60/50	6,84	14,11	9,87	193,83	0,35	1,82	0,04	0,36	9,97	82,31	19,15	1,12
202/309	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		822	28,6	29,65	112,82	832,13	0,89	23,2	0,06	0,94	270,41	334,16	115,59	12,13
Итого за день		1327	46,13	57,57	197,38	1491,88	1,32	26,42	52,02	0,99	698,64	782,87	230,88	14,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: 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	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	150/30	10,48	6,55	59,78	339,99	0,09	0,33	0,17	0,02	149,88	196,62	37,96	0,94
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	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		570	17,53	11,03	111,59	616,65	0,25	21,13	22,22	0,07	389,66	329,12	85,66	4,85
Обед														
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
103	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом и зеленью	10/200/1	4,4	5,42	13,96	122,22	0,15	14,2	0,01	0,73	45,96	72,26	22,78	1,03
295	Котлеты из птицы с соусом	60/50	9,56	14,31	12,52	217,11	0,16	1,82	0,06	0,36	37,3	63,45	15,68	0,97
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	109,28	0,07	79,54	0,11	0,37	88,12	61,03	31,27	1,24
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		811	25,48	32,14	107,43	820,51	0,74	109,48	0,22	1,5	392,73	304,69	110,74	6,37
Итого за день		1381	43,01	43,17	219,02	1437,16	0,99	130,61	22,44	1,57	782,39	633,81	196,4	11,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: 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	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02
174	Каша молочная кукурузная	250/5	9,44	9,33	63,17	374,41	0,2	1,62	0,04	0,05	189,7	192,03	189,7	2,06
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	40	3,28	1,2	21,16	108,56	0,07	0,00	0,00	0,00	90	26	5,2	0,48
Итого за Завтрак		509	13,03	17,83	99,53	610,22	0,27	3,12	0,08	0,08	288,75	230,04	199,77	3,45
Обед														
Акт	Салат Степной	60	0,93	6,05	5,52	80,25	0,04	5,98	0,00	0,97	17,67	28,59	12,3	0,44
102/Акл	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	4,22	9,45	9,94	141,69	0,14	10,2	0,01	0,73	17,59	60,16	18,12	0,8
290/Акл	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0,00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,34	2,27	26,5	147,5	0,21	0,1	0,00	0,00	135	43,5	16,5	1,8
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед		801	31,78	31,86	130,6	937,61	0,7	18,33	0,09	2,08	327,18	428,9	125,52	7,92
Итого за день		1310	44,81	49,69	230,13	1547,83	0,97	21,45	0,17	2,16	615,93	658,94	325,29	11,37