

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

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	Ca	P	Mg	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
202/309	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
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 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		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) и мясом говядины, зеленью	10/200/1	6,61	5,75	16,92	145,99	0,21	10,2	0,01	0,73	31,61	88,88	30,56	1,92
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	29,25	22,97	128,35	850,91	0,67	19,7	0,1	2,61	609,4	435,27	151,12	6,87
Итого за день		1351	45,39	47,09	199,53	1417,16	0,92	25,2	0,13	3,2	756,83	608,38	204,04	13,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: летний
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	Mg	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
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
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	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		550	17,29	23,21	108,17	711,27	0,28	2,5	60,54	0,27	313,56	348,15	73,37	2,39
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		1347	43,25	49,33	211,15	1461,93	0,87	48,9	81,61	1,64	673,22	678,14	168,13	12,84

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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
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.*	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		550	18,38	26,92	76,31	620,12	0,23	19,93	324,62	0,08	138,29	284,77	61,14	6,96
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
260	Гуляш из говядины.,	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0,00	0,00	21,81	154,15	22,03	3,06
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
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		801	35,51	35,59	132,95	995,32	0,63	17,29	1,32	1,3	311,69	490,08	122,36	10,71
Итого за день		1351	53,89	62,51	209,26	1615,44	0,86	37,22	325,94	1,38	449,98	774,85	183,5	17,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон: 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	Ca	P	Mg	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 порционно*	61	4,7	1,83	32,27	164,33	0,1	0,00	0,00	0,00	13,42	39,65	7,93	0,73
Итого за Завтрак		550	18,11	15,62	109,82	652,31	0,44	3,13	0,03	0,05	254,99	376,16	141,79	5,73
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		1357	41,85	46,11	235,74	1526,26	1,33	28,84	6,22	1,22	539,01	692,88	261,73	15,78

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	Mg	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*	150/40	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	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		550	23,78	14,71	115,57	689,79	0,24	8,78	11,18	0,02	425,18	380,62	67,76	4,23
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 говядины зеленью	10/200/1	5,6	7,4	17,5	159	0,15	15,2	0,02	0,73	25,13	70,26	23,39	1,04
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
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		811	37,34	33,85	127,16	961,06	1,16	122,94	0,14	2,13	389,83	447,2	138,56	9,85
Итого за день		1361	61,12	48,56	242,73	1650,85	1,4	131,72	11,32	2,15	815,01	827,82	206,32	14,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12
ПР	Вафли*	27	0,88	7,85	16,82	141,44	0,01	0,00	0,00	0,00	2,08	8,58	0,52	0,13
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	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		560	18,08	25,48	105,03	721,75	0,25	3,04	49,55	0,07	394,84	390,27	50,54	1,67
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 говядины тушеное,	50/50	9,77	13,03	2,64	166,86	0,04	1,86	0,06	0,36	16,06	103,64	15,24	1,56
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	23,94	32,78	119,27	868,57	0,5	33,41	7,8	1,68	585,08	316,01	94,36	6,83
Итого за день		1356	42,02	58,26	224,3	1590,32	0,75	36,45	57,35	1,75	979,92	706,28	144,9	8,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Повидло*	40	2,51	3,93	24,8	145,33	0,03	0,00	0,00	0,00	9,67	30	6,67	0,71
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 пшеничная рассыпчатая с маслом	150	6,57	5,5	37,86	227,22	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 порционно	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		550	20,73	23,41	113,44	748,08	0,43	1,3	0,03	0,39	74,42	300,18	81,59	4,87
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 говядины и зеленью	10/200/1	3,4	5,68	10,37	106,18	0,07	18	0,01	0,75	29,93	62,15	20,52	0,96
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	24,27	23,17	110,24	747,61	0,73	45,17	0,14	1,39	347,05	405,39	129,8	10,63
Итого за день		1361	45	46,58	223,68	1495,69	1,16	46,47	0,17	1,78	421,47	705,57	211,39	15,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
Неделя: 2

Сезон: летний
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	Mg	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
ПР	Конфеты шоколадные 2 шт.	34	2,35	12,14	17,82	189,89	0,02	0,00	0,00	0,00	14,28	57,12	44,2	0,00
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	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		559	21,22	40,66	112,96	902,72	0,48	3,22	51,96	0,05	365,71	518,83	162,09	2,4
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 говядины с соусом,	50/50	8,88	10,21	10,93	171,3	0,12	1,34	0,02	0,22	24,28	85,67	16,24	1,72
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		812	30,64	25,75	113,88	809,6	0,66	22,72	0,04	0,8	284,72	337,52	112,68	12,73
Итого за день		1371	51,86	66,41	226,84	1712,32	1,14	25,94	52	0,85	650,43	856,35	274,77	15,13

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	Ca	P	Mg	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 говядины и 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
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*..	60	6,4	2,72	31,8	177	0,25	0,12	0,00	0,00	75	52,2	19,8	2,16
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		821	26,58	33,69	112,79	860,31	0,79	101,97	0,22	1,5	332,73	313,39	115,78	6,77
Итого за день		1391	44,11	44,72	224,38	1476,96	1,04	123,1	22,44	1,57	722,39	642,51	201,44	11,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10
Неделя: 2

Сезон: летний
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	Mg	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
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
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	60	4,62	1,8	31,74	161,64	0,1	0,00	0,00	0,00	13,2	39	7,8	0,72
Итого за Завтрак		554	16,25	21,38	128,71	772,3	0,32	3,12	0,08	0,08	219,2	265,54	207,37	4,22
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	Суп картофельный с фасолью мясом говядины и зеленью	10/200/1	4,91	7,98	9,94	131,22	0,07	10,2	0,01	0,73	17,91	64	17,8	0,96
290/АК	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	32,47	30,39	130,6	927,14	0,63	18,33	0,09	2,08	327,5	432,74	125,2	8,08
Итого за день		1355	48,72	51,77	259,31	1699,44	0,95	21,45	0,17	2,16	546,7	698,28	332,57	12,3