Директор ГБОУ СОПР Родительский комител Согласовано: /П.В.Воробьев Anpektop OCO Has Утверждаю: « 80 »

рациона питания для учащихся Основное десятидневное меню детей 1-4 класс

общеобразовательных учреждений Богатовского района Самарской области

Категория: дети 1-4 класс

Сезон: Осенне-зимний

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

13,09 278,08 0,33 636,42144,32316,91 87,06 4,04 156,07 24,13 239,98 1,04 | 14,19 | 350,15 | 0,84 | 106,7 | 563,59738,61 | 179,8 | 7,23 | 211,65 | 36,23 | 315,84 75,86 45,1 2,99 30,04 1,76 26,22 0.00 0.00 0.00 0.00 20 Ц. 12,1 19 ω. Se Минеральные вещества (мг) 1,32 108,88 0,51 470,35419,27 421,7 92,74 3,19 55,58 0,42 0.00 0.00 854,03 16,98 70,16 19,04 0,69 46,23 0,11 | 0.00 0,33 0,96 7.92 18 0.92 0,51 0,08 210,06121,89181,61 48,48 1,32 Ee. 17 11,69 0,03 0,13 0,52 13,27 0.00 171,28 110,5 101,09 26,97 0,08 0,09 2,77 261,66 0.00 180,99 31,28 154,19 39,02 16 19.5 4.2 Mg 0,31 51,81 170,88 113 0.00 0.00 39,96 3,46 15 0.00 0.00 24,6 22,2 26 ۵ 0,24 0,12 0.00 0,24 73,5 19,5 14 12 16 Ca 0,09 0.00 0.00 0,09 27,9 0,12 37,2 13 ¥ 12 ۵ 31,2 0.00 00.0 72,07 5,75 4,42 12 Ø Витамины (мг) 0,52 0,17 0,06 0.00 10 O 0,06 00.0 0.00 0.56 0,12 B2 ග 0,04 0,08 00.0 0,03 0.05 0,25 0.1 0.35 0,01 9.0 84 ценность 1410.00 тическая 101,12 282,53 822,50 Энерге-85,36 118,49 587,5 132.8 270,72 80,28 191,08 9'99 (ккал) 81,02 Тищевые вещества 25,80 27,65 117,25 36,96 17,58 83,75 45,05 46,34 201,00 14,49 14,64 69'6 19.52 8,73 34,72 12.66 32,01 9 15,09 11,6 1.02 11.86 18,7 0.4 0.09 Ξ X 2 8,28 3,58 99.0 3,65 4,08 3,24 19,3 1,64 2,43 2.4 Ф 5/200/1 ииндоц 200/5 1241 Macca 200 505 200 736 40 9 09 8 30 Прием пищи, наименование блюда 173 | Каша вязкая молочная пшенная 349 |Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано пшеничный Бутерброд с сыром Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Какао с молоком ПР Икра кабачковая Плов из птицы 88/625Уха рыбацкая Итого за Завтрак Итого за Обед Завтрак Обед 린 291 382 ПР Ne peų.

Итого за день

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

			2000	NA AME	בלבוווא	оорник рецептур олюд 2011 года могильный М.П	1 1 02	oda ≥		БНБІИ	W. I.								
			День: 2	2									*	Сезон	Сезон: Осенне-зимний	е-зим	Ĭ Ž		
		Í	Неделя:										×	Категория:дети 1-4 класс	ия:дет	N 1-4 K	macc		
Š		Macca	Пище	BNe Be	цевые вещества	Энерге-		Вита	Витамины (мг)	(Mr)			Ž	Минеральные вещества (мг)	PHPIE BE	эшеств	3a (Mr.)		
	Прием пищи, наименование блюда	Nacca				HACCKAN						Ì		-					
i ba		порции	5	¥	>	ценность (ккал)	91	B2	O	⋖	۵	¥	C B	۵	Mg	Fe	_	Se	Ц.,
-	2	3	4	2	9	7	80	6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	10	2
Завтрак	лак																2	2	2
	Печенье	09	1,72	5,36	20,69	188,97	00.0	0.00	0.00	00.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	00.0	0.00	0.00
290/AK	90/АКПтица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	60'0	1,77	30,71	0.00	39,15	24,51 1	0.00 139,15 24,51 106,26 15,12	1	96.0	37.7	1-	52.22
302/17	302/17 Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	60'9	24,56	110,75	0,22	0,12	00.0	14,36	0,07	26,52	16,86 1	226,52 16,86 187,07124,43	1	4,2 3	37,27	3,63	14.57
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	00.0	00.0
<u>d</u>	ПР Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	60'0	00.0	00.0	60'0	27,9	12	19.5	4.2	0.33	96.0	80	7.35
Итого.	Итого за Завтрак	540	19,3	19,8	72,67	587,5	0.3	0.31	1.77	45.37	0.16 4	14 15	58 03 3	1		-	-	1~	174 14
Обед									4	4						-	-0		
29	Винегрет овощной	09	0,84	60'9	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0.00	0.00 116,59 18,01	_	20.2	8.91	0.39 3	36.85	0.13 1	10.67
16/AK	16/АК Томатный суп харчо с курицей и	15/200/1	5,87	8,69	16,93	142,74	60'0	0,03	0,78	0,02	0.00	29.84	-	+-	+	_	_	+-	13.01
	зеленью									_					_			_	
268/AK	68/АК Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1	164,56	0,24	0,08	1,38	80,04	0.03	40,18	10.85	80.69	8.23 1	121 2	22 71 (0 71 1	15 46
202/309	02/30\$Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	90,0	0,01	00.00	19	0,07	57,12	16,66 4	49,22	-	+	-	_	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	10,0	0,01	1,83	0,02	0,01	92.3	6.13	3.84	3.15 0	0.84	0.7	0.1	2 82
린	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	60'0	0.00	0.00	60'0	27,9	-	⊢	-	+-	+	1	7.35
린	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	9'99	0,05	0,24	0,12	0.00	0,24	73,5	19,5	47.4	14,1	-	-	+	4.35
Итого	Итого за Обед	786	26,88	26,06	113,03	813,03	0,5	0,48	6,32	6,32 219,68	0,44	37,43	1,69 2	437,43 91,69 276,84 55,73		49 16	5,49 162,49 12,09		68.12
Итого за день	а день	1326	46,1	45,8	185,7	1400,53	8,0	0,79	8,09	8,09 265,05	0.6	51,581	49.725	851.58149.72596.85203.31 11 74 238 42 25 47 242 26	3.31	742	38 42 2	5 47 2	42.26
							1		1	-	7								

Категория:дети 1-4 класс

Сезон: Осенне-зимний

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3 Неделя: 1

0,09 12,73 23,88 21,95 884,53 0,33 1461,2129,64326,98108,51 5,2 154,35 18,9 224,3 0,23 | 10,27 | 43,49 | 10,65 | 486,45 | 124,2 | 281,1 | 74,58 | 2,52 | 209,65 | 15,87 | 419,54 7,53 177,29 7,35 0.28 386,67 0.00 0.00 0.00 20 0,04 4,34 9,68 0,01 ω. ω. 13 Se 0,33 0,96 Минеральные вещества (мг) 53,46 0,02 2,97 215,94 0.00 123,9 13,84 26,29 11,27 0,44 36,69 43,03 118,72 36,51 73,67 00.0 0.00 <u>0</u> 1,87 0,62 0,33
 13.5
 0,07
 46,18
 9,72
 72,75
 23,78
 0,52

 1,39
 0,35
 25,32
 5,89
 7,85
 4,19
 0,78
 0,77 0,59 32,22 928,02 10,98 947,6(253,85608,09 183,09 7,72 0,3 17 Fe 10,14 262,18 70,64 166,28 34,79 0,04 5,92 161,13 0.00 313,41 19,58 47,82 18,29 0,15 12,39 437,5 0.00 637,47 36,14 160,55 42,36 285,02 28,58 25,42 18,29 19,5 4,2 14,1 7,62 16 Mg 19,5 0,93 | 0.00 | 124,87 | 25,96 | 14,73 | 0,24 | 0,12 | 0.00 | 0,24 | 73,5 | 19,5 | 47,4 15 ۵ 27,9 12 12 14 Ça 0.00 0,09 27,9 13 0.03 0,55 69,96 0.00 60'0 12 0.00 00.0 0,49 27,67 K Витамины (мг) 0.00 00.0 9,22 0.00 0,01 0,56 Ç 60'0 8,0 0.57 60'0 0,02 60'0 0,02 82 O 0.35 0,03 0,03 0,03 0.13 0,08 0,15 0.01 0,03 0,05 0,48 90'0 0,01 **B**1 1271,86 ценность тическая 705,65 Энерге-223,4 114,8 81,02 159,83 51,49 9'99 209,7 566,21 (ккал) 81.02 127 09 97 79,95 15,03 30,54 27,63 12,66 36,68 5,55 14,64 Пищевые вещества 14.64 106,1 15,2 186 3,76 9,67 ဖ 15.8 3,71 41.5 4,32 11,4 0.05 0.3 25,7 0,3 0,02 1,95 9,21 × 2,43 0,92 18,6 0,78 2,43 9,75 5,53 0,13 2,4 0,79 41.7 200/3,5 порции 60 200/1 1265 Macca 150 30 200 72133 100 9 Прием пищи, наименование блюда 103 Суп картофельный с вермишелью Салат из белокачанной капусты с Рыба запеченая под молочным Рис отварной с м/сливочным Рагу овощное из птицы Хлеб ржано пшеничный Хлеб пшеничный ПР Хлеб пшеничный 348 Компот из кураги Чай с лимоном Салат Степной и зеленью 1того за Завтрак **Атого за Обед** зеленью Итого за день COYCOM Завтрак 06ед 304 AKT 289 № peų. 45

di b

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Категория: дети 1-4 класс

Сезон: Осенне-зимний

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

сорник рецептур ол День: 4

Неделя: 1

0,17 12,64 7,95 152,22 33,65 22,88 221,93 0.00 14,46 30,8 14,57 0,55 | 0,75 | 28,05 | 223,3 | 8,96 | 162,5 | 255,1 | 4626,6 | | 233,34 | 12,53 | 138,9 1 | 24,98 | 255,58 7.04 0.00 9,27 4,35 20 8, 00.0 1,76 0,26 0.00 0.00 1,8 2,1 90,0 37,27 3,63 0,04 Se 19 2,74 96'0 81,47 Минеральные вещества (мг) 54,72 0.00 96'0 57.44 00.0 0.00 2,8 8 9,96 195,3 0,4 846,82153,28462,08200,08 8,18 1,91 1,03 0,98 0,33
 4,22
 0.00
 210,46
 19,61
 62,48
 15,58
 0,9

 30,71
 0.00
 139,15
 24,51
 106,26
 15,12
 0,96
 4,35 14,36 0,07 226,52 16,86 187,07 124,43 4,2 0.11 2,86 134,04 0.00 169,29 20,84 35,91 24,95 0,51 0,1 E E 18,09 28,04 8,56 315,76 101,86 164,53 33,26 0.00 230,74 14,08 9,57 7,83 0.00 22,92 86,24 13,19 0.00 0,24 73,5 19,5 47,4 14,1 7,82 0.22 4,2 Μg 16 19,5 19,5 00.0 49,22 0.00 | 0.00 | 39,96 | 3,46 35 ۵ 57,12 16,66 8,4 0.00 36,2 12 12 Sa 27,9 5 ¥ 0.00 60'0 60'0 0.07 12 0.00 0.00 12 0,04 ന 9 19 ⋖ Витамины (мг) 12,89 00.0 1.77 0.00 00.0 0,12 4,96 0.00 0.00 0,25 1,2 0.00 10 4 O 0.00 0.00 0.00 0.03 0,12 0,03 0,09 0,02 0.00 0,05 0,04 0.09 0,24 0,43 0,63 0,01 0,12 (₆) 82 0,02 0,05 0,12 0.04 0,04 0,22 90'0 B1 œ тическая ценность 1345,99 118,62 141,35 110,75 Энерге-81,02 781,5 168,45 564,49 38,45 210,53 132,8 47 81,02 9'99 (ккал) 26,45 18,56 14,64 73,34 10,01 24,56 14.64 12,66 190.6 Пищевые вещества 32,01 117,3 3,89 9,8 8,71 9 > 96'6 2,59 19,8 2,72 7,05 60'9 1,02 4,88 7,46 0,09 0,3 27,2 4,52 0.3 Ŋ 47 X 4,75 6,23 6,15 0,92 2,43 5,52 2.43 19,3 99'0 46.2 9,3 5,01 0,4 4 27 Ю 1/10/200/5 иирффои Macca 1376 30 30 580 150 962 9 5 150 9 8 8 9 Салат из моркови (припущ.) и кураги Прием пици, наименование блюда 90/АКПтица тушеная в сметанном соусе 2/309 Макаронные изделия отварные с 13/75 Сосиски отварные с томатным 02/17 Каша гречневая рассыпчатая Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржано пшеничный Солянка по домашнему Хлеб пшеничный ПР Хлеб пшеничный **1**того за Завтрак Атого за Обед Итого за день COYCOM 338 Яблоко 83/Акт Кисель Завтрак Обед 355 349 Ne d. 63 싎

ell'

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 5 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний Категория:дети 1-4 класс

		LIC	педели.	-										Ratero	рия:де	PTM 1-4	категория:дети 1-4 класс		
윋	стоп д виневоломией инпин мемо!	Macca	Пище	Bble Be	ищевые вещества (г)	Энерге- тическая		Вит	Витамины (мг)	(Mr)			2	1инера	пьные	вещес	Минеральные вещества (мг)		
рец	Three inter, name to bank of the	порции	9	×	>	ценность (ккал)	B1	B2	O	⋖	۵	×	Ca	۵	Mg	F.	_	Se	ш
+	2	3	4	2	9	7	80	6	10	=	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Зав	Завтрак																		
ПР	Вафли	09	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0.00	0.00	00.0	0.00	0.00	2.16	8.91	0.54	0.14	0.00	0.00	0.00
259	Жаркое из птицы	200	14,05	11	20,28	209,15	0,16	0,15	13,83	29,95	0.00	708,63 34,42	34,42	161.7	39,94		60,65	7.51	172.17
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	96,69	0.00	0.00 285,02	28,58	25,42	18,29	0.62	00.0	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	90'0	0,15	00.0	0.00	0,15	46.5	20	32.5	7	0.55	1.6	3	12.25
Итого	Итого за Завтрак	505	19,2	19,8	83,75	587,5	0,24	0,33	14.38	99.91	0.15	040.1	85.16	0.15 1040.11 85.16 228.53	65.77	3.26	62.25	10.51	10.51 184.42
Обед	ם																		
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	09	20,0	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51 0.00	-	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	-	1,36	6,63
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	5,47	2,2	12,31	151,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0.00	0.00 227,05 49,72		38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
368/75	68/759 Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	0,03 38,73 10,58 80,19	10,58	80,19	8,11	1.2	22.68	0.7	15.19
199	199 Пюре из бобовых с м/растит	150	9,29	3,5	30,36	184,56	0,42	60'0	0.00	0,87	0.00	527,25	78,48	0.00 527,25 78,48 209,26 68,01	68,01	4.34	56,07	8,39	19.21
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0.00	4	00.0	0.00 00.0	0.00	14	14	8	9,0	0.00	00.0	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	60'0	00.0	0.00	60'0	27,9	12	19,5	4,2	0,33	96'0	6,	7.35
린	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	9'99	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	Итого за Обед	176	27	27,7	117,3	769,2	8,0	0,55	17,1	17,1 425,68	0,36	958,5	99,79	0,36 958,5 199,79425,93128,19	128,19	8,7	120,04	23,25 70,11	70,11
Итого	Итого за день	1281	46,2	47,4	201	1356,7	1,04	0,88	31,48	325,59	0.51	998.6	84.95	554.46	193,96	11.96	0,88 31,48 525,59 0,51 998,6,284,99654,46193,96 11,96 182,29 33,76,254,53	33.76	254.53

Сезон: Осенне-зимний

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

День: 6

Неделя: 2

0.00 0.00 3,66 13,93 0,22 0,49 19,07 208,68 0,41 627,11131,23309,18 86,04 4,86 152,28 22,82 204,55 0,61 0,66 20,35 235,98 0,48 890,71 369,9 612,64 184,5 9,72 197,72 35,81 239,7 12,99 35,15 0,07 | 263,6 238,67303,46 98,46 | 4,86 | 45,44 | 12,99 | 35,15 0.00 7,95 152,22 ı 20 0.04 00.0 <u>~</u> 13 Se 0,42 0.00 0,62 59,46 Минеральные вещества (мг) 53,46 45,44 1,77 30,71 0.00 139,15 24,51 106,26 15,12 0,96 37,7 Категория:дети 1-4 класс 0,33 0,96 0.00 8 1,52 0,76 46,18 9,72 72,75 23,78 0,52 0,84 1,08
 0,01
 0.00
 4,2
 0.00
 0.00
 0.00
 24,6
 22,2
 9

 0,04
 0,04
 11,15
 164,45
 0.00
 248,08
 34,77
 37,23
 16,69
 0.00 | 22,86 | 64,36 | 22,98 243,02130,15205,82 61,75 6,6 6,13 3,84 3,15 19,5 4,2 14.1 7,18 3,83 16 ₩ 26,1 15 ۵ 0.00 | 20,58 | 4,66 | 19.5 12 7 Ca 8 92,3 73,5 0.00 0,03 0,09 0.00 0.00 0,09 27,9 13 ¥ 0,07 0,07 0,01 0,24 12 0,02 26,7 13,5 1,28 27,3 0.00 0,3 0.00 0,3 K Витамины (мг) 0,52 0.00 00.0 1,83 90'0 0,12 0,7 10 Ç 0,16 0,01 0,24 0,1 0.00 0.00 0,39 0,17 0,02 0.01 60.0 **B**2 O 0,17 0.00 0,12 0,05 0,03 0.01 0.05 00 81 110,12 ценность тическая 1369,56 100,76 Энерге-282,74 587,5 782.06 88,64 80,28 114,6 81,02 (ккал) 209,7 9'99 106 Пищевые вещества 5,54 45,64 36,68 27,88 14,64 188,4 15,9 75,31 12,66 8,23 8,73 4,55 7,9 113 ယ 7,84 8,41 2,15 6,24 1,25 16,45 17,26 1,02 24,4 1,36 6,75 39,6 | 41,7 4.32 4,11 4,75 S X 3,26 6,83 0,16 2,43 1,64 2,4 3,2 ۵ 200/5/1 порции 60 200/5 Macca 1276 200 35 200 9 99 8 Прием пищи, наименование блюда 30/AКПтица тушеная в томатном соусе Щи из св.капусты с картофелем, Каша молочная геркулесовая с 304 Рис отварной с м/сливочным Компот из свежих яблок ПР Хлеб ржано пшеничный Бутерброд с повидлом сметаной и зеленью ПР Хлеб пшеничный ПР |Хлеб пшеничный Икра кабачковая маслом сливоч 376 Най с сахаром того за Завтрак 1того за Обед **Итого за день** Завтрак 06ед № peų. 88

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

День: 7 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний Категория:дети 1-4 класс Минеральные вещества (мг)	K Ca P Mg Fe I Se F 13 14 15 16 17 18 19 20	0,1 0,05 0,00 83,82 10,01 7,81 0,24 1 1,36 6,63 0,25 12 0,00 83,82 102,86 15,72 1,36 0.00 0.00 0.00 39,96 3,46 1,7 0,11 0.00 0.	0,54 339,3 325,74475,58 126,75 7,81 142,01 18,12 113,67
Витамины (мг) ть Вт Вэ	9 9 0.01	14.49 25,52 282,15 0,13 0.00 0,1 0,05 0,09 32,01 132,8 0.00 0.00 0,25 12 1 0.4 19,52 118,49 0.04 0,12 0.00 0.05 12 1 18 83,75 587,5 0,18 0,13 4,34 192,56 0,06 13,72 111,18 0,02 0,02 4,95 0,67 7,83 13,8 160,43 0,07 0,05 6,41 164,74 7,28 17,1 144,56 0,05 0,04 2,13 2,03 0,08 29,85 35,26 0,02 0,01 4 0.00 1,02 12,66 66,6 0,05 0,04 2,13 2,03 1,02 12,66 66,6 0,05 0,04 0,12 0,00 23,8 17,3 376,3 0,08 0,00 0,00 0.00 23,8 17,3	0,000 0,71 32,08 376,79
Неде Масса порции	3 60	200 15,3 200 0,66 40 3,24 500 19,3 60 14,2 200/5/1 3,87 100 9,66 150 3,06 200 0,35 30 2,43 30 2,43 776 23,2 1276 42,4	
Nº рец. 1		349 Компот из смеси сухофруктов ПР Хлеб пшеничный Птого за Завтрак Обед 75 Икра свекольная 96 Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью 278 Тефтели тушеные в соусе 312 Пюре картофельное с м/сливоч 389 Сок фруктовый в ассортименте ПР Хлеб пшеничный ПР Хлеб ржано пшеничный Итого за день	

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

День: 8 Неделя: 2

		ĭ	День: 8	o ς										Ce30	Сезон: Осенне-зимний	H0-3UN	,27		
			5451M. 2	7										Coron					
No			Пище	She Be	І ищевые вещества	Энерге-	L							la le lo	латегория: дети 1-4 класс	4	Пасс		
ped.	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Œ		тическая		Вит	Витамины (мг)	(Mr)			Σ	инерал	Минеральные вещества (мг)	ещест	3a (Mr)		
		порции	ю	X	>	ценность	184 184	ca	(,	(-	f		+	ľ	
-	2	6	,			(ккал)	5	70	ر	<	<u> </u>	×	Ca	۵	Mg	Fe	_	Se	ц
Завтрак	рак	,	4	0	٥	_	80	6	10	11	12	13	14	15	16	17	100	ç	2
63	Сапат из моркови (придун.)	000													2			2	2
\neg	more and the state of the state	20	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0.00	2,86 134,06 0.00 169,29 20,84 35,91	20,84	35,91	24.95	0.51	28	0.06	30.8
289	Рагу овощное из птицы	200	410	11.4	20.54	, 000	1									_	_	_	o,
376	Чай с сахаром	2000	2 20	1 20 1	1000	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0.00	0.00 637,47 36,14 160,55 42.36	36,14 1	60.55		1 87 4	43.03	7 52 4	732
란	Хлеб пшеничный	T	0,40	67,1	8,23	106	0.00	0,01	0.00	0,3	0.00	20.58	4 66	7 18		+-	1		67,111
MTOTO	Month and a special of the second of the sec	٦	3,24	0,4	19,52	118,49	0.04	0.12	000	000	0 12	-1-	4	-	-	_	4	0.00	0.00
	ad adding a	200	19.3	15.8	67	486 34	0 00		47.25	3	7, 17	7,10	٥	97		0,44	1,28	2,4	9.8
ΦI						10,00	0,43	0,00	19,176 (52,61	BQ,176	0,12 8	864,54 77,64 229,64 76,74	7,64 2	29,64 7		3,58 4	47.11	9 99 2	217.89
67	Винегрет овощной	60	100	000	1,07						•					-1	1		3.
108/109	08/109Суп картофельный с кленизми и	t	_	50.0	4.3/	90'5/	0,02	0,02	2,21	120,6	0.00	116.59 18.01	_	20.2	8 94 1 0	0 30 30	36.96	-	
	зеленью	202	2,03	3,02	14,94	104,36	90'0	0,05	3,92	3,92 169,72	0,17 2	233,18	-	_	-	0.55			10,67
297/759	297/75 Фрикадельки из птилы с томатным	400	+	100									-		_			7 61,1	97,12
	COYCOM		9,20	20,	11,3/	179,4	60'0	00.0	2,51	0,18		0.00	25,67 6	68.71 1	15.47 0	0.59	t	+	T
302/171	302/17 Каша гречневая рассыпчатае	150	+	+										_		-			_
348	KOMPOT M3 KVOSEM	Ť	+	4	74,56	110,75	0,22	0,12	0.00	14.36	0.07	226 52 16 86 187 07124 42	6 86 18	7 034	1	_		\rightarrow	T
01	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		0,78	0,05	27,63	114.8	0.01	0.03	0 55 6	80 08	000	02.05 50 305 00 0		2	- 1	-	-	3,63	14,57
	улео пшеничный	30	2,43	0,3	14.64	81.02	+	-		-1	00.00	20,00	2,08,0	-	18,29 0,	0,62 0	0.00 0	0.00	0.00
	Алео ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	999	-		-4-	_		-		_	4,2 0,	0,33 0	0,96	1,8 7	7,35
MTOFO 3	Итого за Обед	770	┝	╄	110.2	734.00	-	_	0,14		0,24	73,5	19,5	47,4		1,17 0	0.00	9.27 4	4.35
Итого за день	та день	t	+	+	477.0	121,33	+	\rightarrow	9,31	- 1	0,57 96	962,71136,62413,25199,75	6,6241	3,2519	9.75 7	96 12	7.96 123 99 16 58	78 2	282
		1	4		7,11	1218,33	0,7	0,88	24,56 946,6		3,69,18	27,221	4.2864	2 8927		51 17	4 4 36	277	7 6
	•															1	11.1	3/1/2/	80,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 9 Неделя: 2

Рец. 1 3автрак 338 Ябл 175 Каш Пице 83/Акт Кис ПР Хле Итого за 3 Обед Акт Сал 99 Суп 3елк Вир 388 Нап	Рец. 1 2 3автраж 338 Яблоко 175 Каша вязкая молочная из риса и пшена вязкая молочная из риса и пшена пшена пшеничный пшена пшеничный писо за Завтрак Обед Акт Салат Степной эеленью зеленью зеленью зеленью зеленью зеленью зеленыю на зеленыю на зеленыю зеленыю и зеленый и зеленый и зеленый и зеленый и зеленичный и зеления и плодов шиповника и либе и инфинительный и зелений и зеленый и зелений и зеленый	Масса порции 3 3 100 200/5 535 60 60 200/5/1 200 200 200 200	Неделя: 2 Пищевь 7,82 4,75 2,43 0,92 3,43 13,2 113,2 1,32 1,32 1,32 1,32 1,32 1,32 1,32 1,32 1,32 1,33 1,32 1,33 1,3	2	ицевые вещества (г)	Энерге- тическая ценность (ккал) 7 47 253,45 81,02 500,09 60 60 116,98 88,2 81,02	8 8 8 0.02 0.02 0.15 0.03 0.06 0.06 0.06 0.06	Butz B2 9 9 0,02 0,03 0,03 0,04 0,00 0,		4 0 0 4 4 8 8 1 8 8	0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.0	1 1412 1 2 2	Ca 14,08 115,511 12,711 12,4	Катего Минерал 15 137,04 19,5 16,111 26,29 14,48 3,4	Минеральные вещества (мг) Р Му Fe I 15 16 17 18 176 137,04 32,18 0,71 44,04 0.00 0,22 0,1 0,00 19,5 4,2 0,33 0,96 166,11 44,43 3,05 46,76 26,29 11,27 0,44 36,69 41,45 16,77 0,66 73,61 143,48 42,16 2,18 3,4 3,2 0,32 0.00	атегория:дети 1-4 клас неральные вещества (м Р Мд Fe I 18 3,57 7,83 1,91 1,76 37,04 32,18 0,71 44,04 0.00 0,22 0,1 0.00 9,5 4,2 0,33 0,96 6,11 44,43 3,05 46,76 6,29 11,27 0,44 36,69 1,45 16,77 0,66 73,61 3,48 42,16 2,18 3,48 42,16 2,18	тва (мг) тва (мг) тва (мг) тва (мг) 1,76 44,04 46,76 46,76 73,611 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0.00 0	Se F 19 , 20 0,26 7,04 2,26 28,56 0.00 4,8 1,8 7,35 4,32 47,75 0,09 12,73 1,59 18,09 0.00 0.00
린	Хлеб ржано пшеничный	308	2,45	1.02	12.66	50,18	0,03	0,09	0.00	_	_	_	_		\vdash	-		-
froro 3.	Итого за Обед	726	23,1	27,7	102.5	705.03	0,00	0,42		0.00	0,24	73,5 1	19,5		_	1,17 0	00.00	
TOFO 3	Итого за день	1261	38,5	44,5	177,3	1205,12	0,39	0,66	0,66 [237,54507,71] 8,89 [919,71376,37447 63136 13	07,71	3,89	919,71376,37447,63	6.3744	7 631		5,1 11	111,26 12,75 42,52	2,75 42,52

d' b

Сезон: Осенне-зимний

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

0,02 15,03 0.00 0.00 190,93 25,96 17,64 12,33 0,7 70,56 0,03 1,64 0.08 1.38 1,31 0,7 10,56 0,03 1,64 0,5 24,02 162,94 0,33 939,13143,83302,22 76,92 4,52 98,35 22,72 187,29 0,82 40,43 257,64 0,52 445,2/214,16 614,3 229,94 11,72 229,89 28,89 226,31 0.00 0.00 39.02 3,42 3,63 4,14 0.00 Se 19 Минеральные вещества (мг) 36,74 37,27 131,5 60,65 Категория:дети 1-4 класс 0.00 19,5 4,2 0,33 0,96 00.0 96'0 0.00 18 1,95 92.0 0,33 0,32 0,07 226,52 16,86 187,07124,43 4,2 0,64 Fe 0,19 506,11 70,33 312,08153,02 9,03 0.00 20,58 4,66 7,18 3,83 7,95 13,83 29,95 0.00 708,63 34,42 161,7 39,94 14,1 16 Mg 19,5 16,7 0.00 13,16 53,46 47,4 0.00 0.00 39,96 3,46 15 ۵ 129,1 24,79 19,5 12 14 Ca 73,5 0,09 27,9 27,9 13 ¥ 60'0 0.00 0,24 12 8,82 120,85 00.0 00.0 60.0 50.0 0,22 0,12 0.00 14,36 0,3 00.0 0.00 0,32 16,41 94,7 0,14 12 Ø Витамины (мг) 0,12 0.00 0.00 | 0.01 | 0.00 0.00 0,25 9 O 60'0 0,02 0.00 82 တ 0,02 0,51 0,24 0,16 0,03 0.00 0,05 0,01 0,05 0,3 B1 ценность тическая Энерге-125,61 734,19 110,75 212,9 46,62 31,72 132,8 (ккал) 81,02 9'99 106 81,02 470 Пищевые вещества 16,73 20,28 12,66 24,56 14,64 17,03 8.23 14,64 100,5 68,03 32,01 3,87 3,88 9 5,01 6,09 19,3 3,66 1,25 8,04 60,0 1,02 2,95 8,31 0,3 23,7 X S Неделя: 2 1,05 6,83 14,05 3,26 2,43 18,6 5,63 0,66 2,43 26,7 1,56 9 10/200/1 порции Macca 900 150 200 30 30 200 731 540 9 Прием пищи, наименование блюда Салат из белокочанной капусты с 32/17 Каша гречневая рассыпчатая 349 Компот из смеси сухофруктов Котлеты из мяса с соусом Суп-лапша домашняя с Хлеб ржано пшеничный цыпленком зеленью Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный Жаркое из птицы Салат из редьки 376 Чай с сахаром **Атого за Завтрак** морковью Итого за Обед Завтрак Обед ПР 268 45 113 Ne Pe u. 259 ПР 57

0.81

1204,19

168,5

43

45,3

1271

Итого за день

7,35

2 ш