

Утверждаю:

Директор ООО «КЦЮжный»

Питанье И.А. Ларионова /

« 01 » Января 2025г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Облырская

Ю.В. Жукова

« 01 » 2025 год.

Родительский комитет

Ю.В. Жукова

« 01 »

2025 год.

Примерное двухнедельное индивидуальное меню рациона питания для учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Приволжский район

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуальное

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------------------------------|---------------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|------|---|----|---|---|
| | | | Б | | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Яблоко печеное | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,7 | 90,45 | 0,06 | 0,00 | 26,13 | 0,06 | | 0,00 | 32,16 | 22,11 | 38,19 | 4,42 | | | | | | | | |
| 143/754 | Колбаса отварная с соусом | 100 | 4,21 | 6,02 | 3,31 | 110,45 | 0,14 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 25,42 | 91,24 | 13,69 | 0,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 210,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном Б/с | 200/3,5 | 0,22 | 0,05 | 15,08 | 61,79 | 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 ржаной | 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 Завтрак | 584 | 16,26 | 13,98 | 89,39 | 540,04 | 0,47 | 0,37 | 28,01 | 15,85 | 0,66 | 325,34 | 99,83 | 355,67 | 194,6 | 11,55 | 37,27 | 12,91 | 20,28 | | | | | |
| | Итого за день | 584 | 16,26 | 13,98 | 89,39 | 540,04 | 0,47 | 0,37 | 28,01 | 15,85 | 0,66 | 325,34 | 99,83 | 355,67 | 194,6 | 11,55 | 37,27 | 12,91 | 20,28 | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуальное

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | 3,88 | 6,9 | 0,42 | 88,28 | 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 |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч б/с | 200/5 | 7,84 | 8,41 | 35,06 | 247,29 | 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 |
| | Какао с молоком без сахара | 200 | 4,68 | 5,15 | 7,61 | 94,6 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | | 219 | 181,1 | 148,1 | 24,82 | 0,39 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 3,65 | 1,53 | 18,99 | 99,9 | 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 Завтрак | 505 | 20,05 | 21,99 | 62,08 | 530,07 | 0,31 | 0,87 | 2,59 | 120,35 | 2,95 | 605,24 | 359,79 | 501,54 | 106,93 | 4,39 | 56 | 38,47 | 68,54 |
| | Итого за день | 505 | 20,05 | 21,99 | 62,08 | 530,07 | 0,31 | 0,87 | 2,59 | 120,35 | 2,95 | 605,24 | 359,79 | 501,54 | 106,93 | 4,39 | 56 | 38,47 | 68,54 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: индивидуальное

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|---|----|---|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной .капусты с зеленью б/сахара | 60 | 0,86 | 3,05 | 2,16 | 36,2 | 0,01 | 0,02 | 9,22 | 0,93 | 0,00 | 124,87 | 25,9 | 14,73 | 7,62 | 0,29 | 36,51 | 4,34 | 0,28 | | | |
| 295/759 | Биточки из птицы с соусом | 100 | 8,3 | 11,08 | 11,37 | 179,4 | 0,1 | 0,07 | 1,74 | 16,02 | 0,02 | 88,71 | 22,66 | 67,18 | 13,51 | 0,95 | 36,92 | 4,65 | 82,92 | | | |
| 312 | Пюре картофельное с м/сливоч | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 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 | | | |
| | Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,9 | 16,48 | 8,8 | 1,64 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 45 | 3,65 | 1,53 | 18,99 | 99,9 | 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 Завтрак | | 555 | 16,27 | 20,56 | 53,04 | 453,03 | 0,28 | 0,44 | 21,66 | 35,73 | 0,33 | 920,32 | 118,92 | 230,41 | 72,72 | 5,12 | 133,66 | 19,01 | 125,49 | | | |
| Итого за день | | 555 | 16,27 | 20,56 | 53,04 | 453,03 | 0,28 | 0,44 | 21,66 | 35,73 | 0,33 | 920,32 | 118,92 | 230,41 | 72,72 | 5,12 | 133,66 | 19,01 | 125,49 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуальное

День: 4
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|--------|--------|---------------------------|-------|------|--------|-------|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свеклы с яблоками, б/с | 60 | 0,65 | 3,7 | 6,72 | 62,34 | 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 | |
| 243/75 | Сосиски отварные с томатным соусом | 100 | 6,15 | 11,23 | 3,89 | 149,4 | 0,01 | 0,00 | 1,2 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 22,92 | 86,24 | 13,19 | 1,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 139 | Капуста тушеная | 150 | 6,35 | 3,32 | 23,67 | 115,5 | 0,05 | 0,06 | 32,83 | 78,15 | 0,00 | 443,67 | 82,4 | 56,19 | 28,35 | 1,12 | 75,28 | 15,16 | 4,43 | |
| 383/Акт | Кисель без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,96 | 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 ржаной | 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 Завтрак | | 540 | 15,58 | 19,27 | 77,9 | 512,46 | 0,12 | 0,32 | 49,28 | 84,69 | 8,64 | 649,94 | 205,04 | 207,97 | 65,26 | 4,26 | 148,47 | 24,72 | 21,85 | |
| Итого за день | | 540 | 15,58 | 19,27 | 77,9 | 512,46 | 0,12 | 0,32 | 49,28 | 84,69 | 8,64 | 649,94 | 205,04 | 207,97 | 65,26 | 4,26 | 148,47 | 24,72 | 21,85 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуальное

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 9,8 | 47 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 |
| | Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | | 0,00 | 9,9 | 16,48 | 8,8 | 1,64 | | | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,65 | 1,53 | 18,99 | 99,9 | 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 Завтрак | 545 | 17,48 | 17,01 | 47,14 | 370,58 | 0,22 | 0,41 | 16,71 | 440,5 | 0,24 | 941,71 | 79,62 | 234 | 73,09 | 6,59 | 44,79 | 17,06 | 188,68 |
| | Итого за день | 545 | 17,48 | 17,01 | 47,14 | 370,58 | 0,22 | 0,41 | 16,71 | 440,5 | 0,24 | 941,71 | 79,62 | 234 | 73,09 | 6,59 | 44,79 | 17,06 | 188,68 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуальное

День: 6
Неделя: 2

| № реч. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|-------|------|---------------------------|-------|-------|---|----|---|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 30/15 | 2,32 | 3,43 | 14,82 | 99,42 | 0,03 | 0,1 | 0,00 | 13,5 | 0,16 | 29,15 | 13,06 | 20,81 | 4,2 | 0,34 | 0,96 | 1,84 | 7,47 | | | |
| 295/Ак | Котлеты из птицы с соусом | 100 | 8,28 | 11,08 | 11,37 | 179,4 | 0,09 | 0,07 | 1,67 | 16,02 | 0,02 | 86,24 | 22,2 | 66,33 | 13,29 | 0,93 | 36,87 | 4,64 | 82,46 | | | |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,29 | 3,68 | 29,84 | 169,54 | 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 | | | |
| 377 | Чай с лимоном Б/с | 200/3,5 | 0,22 | 0,05 | 15,08 | 61,79 | 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 ржаной | 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 Завтрак | | 529 | 17,54 | 19,26 | 83,77 | 576,75 | 0,21 | 0,45 | 2,35 | 44,41 | 0,84 | 285,38 | 82,92 | 282,09 | 53,08 | 4,03 | 90,63 | 32,03 | 95,76 | | | |
| Итого за день | | 529 | 17,54 | 19,26 | 83,77 | 576,75 | 0,21 | 0,45 | 2,35 | 44,41 | 0,84 | 285,38 | 82,92 | 282,09 | 53,08 | 4,03 | 90,63 | 32,03 | 95,76 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуальное

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|-------|-------|---|----|---|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 4,65 | 5,18 | 9,69 | 101,12 | 0,1 | 0,17 | 0,06 | 31,2 | 0,31 | 51,81 | 170,88 | 113 | 11,69 | 0,51 | 1,28 | 4,95 | 9,8 | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч б/с | 200/5 | 7,84 | 8,41 | 35,06 | 247,29 | 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 | | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком б/с | 200 | 3,94 | 3,86 | 5,17 | 70,37 | 0,08 | 0,16 | 1,3 | 0,12 | 0,00 | 208,63 | 125,63 | 118,49 | 32,49 | 1,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 3,65 | 1,53 | 18,99 | 99,9 | 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 Завтрак | | 505 | 20,08 | 18,98 | 68,91 | 518,68 | 0,4 | 0,73 | 2 | 58,02 | 0,62 | 576,96 | 446,16 | 484,71 | 120,03 | 4,22 | 46,72 | 27,21 | 49,3 | | | |
| Итого за день | | 505 | 20,08 | 18,98 | 68,91 | 518,68 | 0,4 | 0,73 | 2 | 58,02 | 0,62 | 576,96 | 446,16 | 484,71 | 120,03 | 4,22 | 46,72 | 27,21 | 49,3 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: индивидуальное

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|-------|-------|--------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | Б | В2 | С | | А | D | K | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови (припуц.) и кураги б/с | 60 | 0,92 | 0,07 | 8,71 | 38,45 | 0,04 | 0,05 | 2,86 | 134,06 | 0,00 | 169,29 | 20,84 | 35,91 | 24,95 | 0,51 | 2,8 | 0,06 | 30,8 | | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 13,03 | 10,5 | 18,27 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,55 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 | | |
| 48 (АК) | Компот из изюма б/с | 200 | 0,36 | 0,07 | 29,85 | 121,47 | 0,03 | 0,00 | 5,23 | 0,00 | | 0,00 | 16,42 | 25,82 | 8,42 | 0,66 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 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 Завтрак | 490 | 16,74 | 11,66 | 69,49 | 449,92 | 0,27 | 0,44 | 20,6 | 571,56 | 0,24 | 880,26 | 92,9 | 269,68 | 89,83 | 4,21 | 45,83 | 16,86 | 212,44 | | |
| | Итого за день | 490 | 16,74 | 11,66 | 69,49 | 449,92 | 0,27 | 0,44 | 20,6 | 571,56 | 0,24 | 880,26 | 92,9 | 269,68 | 89,83 | 4,21 | 45,83 | 16,86 | 212,44 | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: индивидуальное

День: 9
 Неделя: 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|---|
| | | | Б | | Ж | | У | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 60 | 0,92 | 3,71 | 5,55 | 60 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,9 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 15,09 | 15,33 | 24,56 | 288,72 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 | |
| 883/Акт | Кисель без сахара | 200 | 0,00 | 0,00 | 30,96 | 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 ржаной | 40 | 3,65 | 1,53 | 18,99 | 99,9 | 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 Завтрак | 500 | 19,66 | 20,57 | 80,06 | 567,24 | 0,16 | 0,35 | 18,75 | 483,6 | 8,64 | 378,39 | 100,82 | 227,88 | 64,61 | 3,03 | 145,57 | 15,02 | 161,64 | |
| | Итого за день | 500 | 19,66 | 20,57 | 80,06 | 567,24 | 0,16 | 0,35 | 18,75 | 483,6 | 8,64 | 378,39 | 100,82 | 227,88 | 64,61 | 3,03 | 145,57 | 15,02 | 161,64 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: индивидуальное

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|---------|-------|--------|-------|---------------------------|-------|------|--------|---|----|---|
| | | | Б | | Ж | | У | | | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Яблоко зеленое | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,9 | 40,3 | 0,02 | 0,02 | 4 | 3 | 0,00 | 230,74 | 14,08 | 9,57 | 7,83 | 1,91 | 1,76 | 0,26 | 7,04 | | | |
| 288 | Птица отварная | 50 | 8,83 | 7,1 | 0,35 | 99,63 | 0,03 | 0,06 | 0,48 | 21,6 | 0,00 | 100,92 | 14,94 | 71,26 | 8,7 | 0,6 | 37,01 | 5,61 | 107,75 | | | |
| 142 | Овощи тушеные | 200 | 3,23 | 10,09 | 23,2 | 187,48 | 0,14 | 0,09 | 11,61 | 122,52 | 0,00 | 671,43 | 27,79 | 83,68 | 31,93 | 1,25 | 41,73 | 0,36 | 41,37 | | | |
| | Чай без сахара | 200 | 0,4 | 0,1 | 0,08 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,2 | 0,00 | | 0,00 | 9,9 | 16,48 | 8,8 | 1,64 | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной | 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 Завтрак | | 580 | 15,29 | 18,71 | 45,19 | 394,29 | 0,24 | 0,41 | 16,41 | 147,12 | 0,24 | 1076,54 | 86,21 | 228,39 | 71,36 | 6,57 | 80,5 | 15,5 | 160,51 | | | |
| Итого за день | | 580 | 15,29 | 18,71 | 45,19 | 394,29 | 0,24 | 0,41 | 16,41 | 147,12 | 0,24 | 1076,54 | 86,21 | 228,39 | 71,36 | 6,57 | 80,5 | 15,5 | 160,51 | | | |