

Утверждено:

Директор

ООО ИФН "Здоровье и Сит"



/К.Ю. Волошко /

Согласовано:

Директор школы



Согласовано:

02 2023 г.

«10» 02 2023 г.

Степанов / *И.И.И. Степанов*

Васильева / *Васильева*

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания сотрудников
образовательных учреждений
Самарской области
КИНЕЛЬСКОГО РАЙОНА**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: сотрудники

| № п/п | Примерное 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 | Мг | Fe | I | Se | F | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая* | 100 | 1,2 | 7 | 7,4 | 104,4 | 0,00 | 0,00 | 2,3 | 27 | 0,00 | 274 | 17 | 29 | 14 | 0,7 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картошкой, со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1,87 | 5,86 | 8,44 | 99,84 | 0,05 | 0,05 | 13,16 | 204,72 | 0,00 | 308,2 | 41,7 | 44,66 | 19,86 | 0,73 | 74,22 | 4,57 | 17,18 | | | | | |
| 278 | Тфтели тушеные в соусе* | 70/50 | 8,36 | 19,05 | 14,45 | 262,69 | 0,24 | 0,09 | 2,15 | 0,04 | 0,03 | 62,73 | 21,96 | 108,81 | 9,69 | 1,34 | 51,35 | 0,99 | 20,36 | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,52 | 4,29 | 38,74 | 219,65 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 20,1 | 0,07 | 68,32 | 19,79 | 58,83 | 9,38 | 1,17 | 65,67 | 0,04 | 17,33 | | | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок + С витамин | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,47 | 112 | 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 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 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,64 | 77,7 | 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 | | 916 | 22,94 | 37,59 | 125,9 | 946,78 | 0,45 | 0,49 | 19,56 | 251,88 | 0,44 | 906,95 | 138,08 | 312,04 | 74,38 | 6,28 | 192,9 | 17,17 | 69,39 | | | | | |
| Итого за День | | 916 | 22,94 | 37,59 | 125,9 | 946,78 | 0,45 | 0,49 | 19,56 | 251,88 | 0,44 | 906,95 | 138,08 | 312,04 | 74,38 | 6,28 | 192,9 | 17,17 | 69,39 | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: сотрудники

| № 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 | Мг | Fe | I | Se | F | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежеты отварной | 100 | 1,33 | 6,09 | 7,6 | 96,62 | 0,01 | 0,03 | 3,8 | 1,14 | 0,00 | 227,24 | 88,48 | 36,95 | 18,57 | 1,21 | 76,25 | 0,59 | 16,72 | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью и зеленью... | 250/1 | 2,32 | 5,22 | 11,5 | 102,27 | 0,05 | 0,06 | 5,39 | 200,76 | 0,00 | 273,54 | 42,93 | 37,65 | 16,01 | 0,57 | 46,94 | 0,2 | 27,88 | | | |
| 268 | Биточки из мяса с соусом | 70/50 | 9,82 | 18,41 | 16,32 | 192,94 | 0,33 | 0,11 | 1,54 | 0,04 | 0,04 | 39,47 | 14,86 | 111,19 | 10,38 | 1,65 | 1,86 | 0,79 | 17,55 | | | |
| | Карлуста тушеная * | 180 | 4,07 | 6,25 | 12,17 | 120,98 | 0,06 | 0,07 | 38,34 | 143,7 | 0,00 | 530,19 | 90,2 | 66,15 | 33,55 | 1,25 | 5,91 | 17,97 | 6,87 | | | |
| 387 | Напиток из смородины | 200 | 0,06 | 0,02 | 26,74 | 107,8 | 0,00 | 0,01 | 20 | 4 | 2,08 | 27 | 2,24 | 2 | 1,4 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | |
| | Хлеб ржано пшеничный~ | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 14,7 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | |
| | Итого за Обед | 971 | 27,26 | 38,45 | 133,13 | 916,65 | 0,63 | 0,94 | 69,31 | 349,64 | 2,78 | 1300,24 | 301,71 | 387,74 | 116,51 | 7,9 | 132,88 | 41,69 | 92,42 | | | |
| | Итого за День | 971 | 27,26 | 38,45 | 133,13 | 916,65 | 0,63 | 0,94 | 69,31 | 349,64 | 2,78 | 1300,24 | 301,71 | 387,74 | 116,51 | 7,9 | 132,88 | 41,69 | 92,42 | | | |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: сотрудники

| № реп. | 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 | Мг | Fe | I | Se | F | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущен.) с сахаром. | 100 | 1,25 | 0,1 | 10,6 | 48,31 | 0,06 | 0,07 | 4,8 | 1920 | 0,00 | 192 | 26 | 52,8 | 36,48 | 0,68 | 4,8 | 0,1 | 52,8 | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной, зеленью | 250/5/1 | 1,93 | 5,95 | 10,47 | 109,1 | 0,07 | 0,05 | 9,49 | 210,22 | 0,00 | 327,79 | 32,09 | 50,63 | 20,62 | 0,8 | 74,31 | 1,98 | 22,38 | | | |
| 265 | Плов с мясом * | 250 | 12,23 | 22,84 | 49,93 | 454,2 | 0,29 | 0,1 | 4,08 | 320,13 | 0,00 | 118,14 | 23,63 | 197,47 | 41,99 | 1,95 | 108,69 | 0,06 | 53,15 | | | |
| 48 (АК) | Компот из яблок + С витамин. | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,18 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | |
| ПР | Хлеб ржаной пшеничный* | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 147 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | |
| Итого за Обед | | 926 | 25,4 | 31,41 | 158,72 | 1025,39 | 0,62 | 0,89 | 18,84 | 2450,89 | 2,16 | 944,07 | 158,7 | 451,55 | 141,19 | 6,88 | 189,83 | 24,36 | 182,6 | | | |
| Итого за День | | 926 | 25,4 | 31,41 | 158,72 | 1025,39 | 0,62 | 0,89 | 18,84 | 2450,89 | 2,16 | 944,07 | 158,7 | 451,55 | 141,19 | 6,88 | 189,83 | 24,36 | 182,6 | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: сотрудники

| № 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 | Мг | Fe | I | Se | F | | | | | | | | |
| 1 | Обед | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| 37 | Салат картофельный с соленьями огурами. | 100 | 1,68 | 5,25 | 9,18 | 90,72 | 0,07 | 0,05 | 13,17 | 220,87 | 0,00 | 0,00 | 313,73 | 29,4 | 45,1 | 19,78 | 0,73 | 2,92 | 0,17 | 21,33 | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1 | 2,75 | 3,44 | 19,75 | 124,4 | 0,09 | 0,05 | 7,3 | 201,4 | 0,00 | 0,00 | 391,03 | 22,37 | 59,26 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 | | | | | | | |
| 301 | Кнели куриные с соусом. | 70/50 | 12,56 | 12,21 | 7,73 | 191,05 | 0,05 | 0,08 | 1,73 | 35,84 | 0,03 | 0,03 | 136,21 | 30,31 | 109,82 | 17,39 | 1,01 | 100,98 | 7,47 | 145,34 | | | | | | | |
| Б03/Акт | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 5,36 | 5,13 | 23,47 | 167,54 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 | | | | | | | |
| Акт | Напиток фруктовый. | 200 | 0,16 | 0,07 | 21,94 | 96,28 | 0,01 | 0,01 | 7,68 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 51,33 | 6,17 | 3,91 | 2,5 | 0,33 | 0,45 | 0,09 | 2,88 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный* | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный~ | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 0,48 | 147 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | | | | | |
| | Итого за Обед | 971 | 32,17 | 28,56 | 140,87 | 966,03 | 0,54 | 0,93 | 30,12 | 475,81 | 0,77 | 0,77 | 1238,67 | 166,91 | 471,43 | 177,57 | 8,7 | 252,46 | 32,44 | 230,39 | | | | | | | |
| | Итого за день | 971 | 32,17 | 28,56 | 140,87 | 966,03 | 0,54 | 0,93 | 30,12 | 475,81 | 0,77 | 0,77 | 1238,67 | 166,91 | 471,43 | 177,57 | 8,7 | 252,46 | 32,44 | 230,39 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

Категория: сотрудники

| № 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 | Мg | Fe | I | Se | F | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 2,07 | 7,5 | 9,4 | 114,63 | 0,03 | 0,00 | 13,88 | 0,2 | | 0,00 | 35,68 | 49,72 | 24,25 | 1,45 | | | | | | | | | | |
| 96/Акт | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 2,46 | 6,04 | 16,23 | 135,16 | 0,09 | 0,06 | 8,76 | 205,12 | 0,00 | 413,28 | 28,28 | 69,9 | 25,87 | 0,99 | 74,75 | 1,91 | 27,57 | | | | | | | |
| 260 | Гуляш мясной. | 100 | 7,59 | 17,24 | 3,73 | 200,44 | 0,24 | 0,07 | 1,84 | 0,06 | 0,00 | 31,72 | 14,2 | 99,16 | 5,01 | 1,19 | 107,08 | 0,15 | 14,82 | | | | | | | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,52 | 4,29 | 38,74 | 219,65 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 20,1 | 0,07 | 68,32 | 19,79 | 58,83 | 9,38 | 1,17 | 65,67 | 0,04 | 17,33 | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,38 | 0,00 | 30,67 | 147,12 | 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* | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный~ | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 147 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 956 | 28,68 | 37,53 | 157,57 | 1113,04 | 0,61 | 0,8 | 24,97 | 237,48 | 0,73 | 716,12 | 200,91 | 414,87 | 102,81 | 7,91 | 249,42 | 24,24 | 83,12 | | | | | | | |
| Итого за День | | 956 | 28,68 | 37,53 | 157,57 | 1113,04 | 0,61 | 0,8 | 24,97 | 237,48 | 0,73 | 716,12 | 200,91 | 414,87 | 102,81 | 7,91 | 249,42 | 24,24 | 83,12 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: сотрудники

| № реп. | Примем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|------|-------|---------------------------|--------|---|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | 7 | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Мг | Fe | I | Se | F | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | |
| Обед | | 100 | 1,2 | 7 | 7,4 | 104,4 | 0,00 | 0,00 | 2,3 | 27 | 0,00 | 274 | 17 | 29 | 14 | 0,7 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая* | 15/250/1 | 37,05 | 7,73 | 16,78 | 154,93 | 0,1 | 0,06 | 7,81 | 353,53 | 2,37 | 468,04 | 42,67 | 101,21 | 31,2 | 0,96 | 62,16 | 0,39 | 147,91 | | | | | |
| 87 | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом... | 70/50 | 9,76 | 17,66 | 15,97 | 261,88 | 0,33 | 0,11 | 1,42 | 80,04 | 0,04 | 49,41 | 13,16 | 109,73 | 10,11 | 1,62 | 23,21 | 0,92 | 20,07 | | | | | |
| 303/Ак | Каша гречневая с маслом сл. | 180 | 5,36 | 5,13 | 23,47 | 167,54 | 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 | | | | | |
| 348 | Компот из кураги + С витамином | 200 | 0,98 | 0,06 | 29,21 | 121,44 | 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* | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржанно пшеничный* | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 147 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | | | |
| Итого за Обед | | 986 | 64,01 | 40,04 | 151,63 | 1106,23 | 0,76 | 0,94 | 12,32 | 547,27 | 3,15 | 1422,84 | 180,07 | 518,7 | 188,88 | 9,58 | 159 | 26,16 | 200,64 | | | | | |
| Итого за день | | 986 | 64,01 | 40,04 | 151,63 | 1106,23 | 0,76 | 0,94 | 12,32 | 547,27 | 3,15 | 1422,84 | 180,07 | 518,7 | 188,88 | 9,58 | 159 | 26,16 | 200,64 | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: сотрудники

| № реч. | Примем 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 | Мg | Fe | І | Se | F | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 100 | 0,84 | 5,11 | 2,34 | 63,82 | 0,01 | 0,02 | 2,22 | 2,43 | 0,00 | 116,58 | 20,49 | 24,57 | 11,69 | 0,53 | 0,4 | 0,07 | 4,09 | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с фасолью, мясом и зеленью | 10/250/1 | 4,02 | 7,67 | 12,46 | 134,85 | 0,1 | 0,08 | 5,39 | 220,95 | 0,00 | 279,62 | 51,77 | 56,71 | 16,78 | 0,8 | 73,7 | 0,2 | 32,49 | | | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 70/50 | 13,71 | 7,74 | 6,63 | 151,02 | 0,09 | 0,09 | 4,55 | 505,35 | 14,15 | 373,14 | 49,21 | 207,38 | 55,97 | 1,08 | 190,12 | 12,23 | 552,26 | | | | | |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,69 | 4,56 | 24 | 151,8 | 0,15 | 0,13 | 12,45 | 19,83 | 0,07 | 759,66 | 49,59 | 101,41 | 34,47 | 1,28 | 79,31 | 0,89 | 45,5 | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,38 | 0,00 | 30,67 | 147,12 | 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 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 147 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | | | |
| Итого за Обед | | 981 | 32,3 | 27,54 | 134,9 | 944,65 | 0,53 | 0,98 | 25,1 | 760,56 | 14,88 | 1731,8 | 274,02 | 527,33 | 157,21 | 6,8 | 345,45 | 35,53 | 657,74 | | | | | |
| Итого за день | | 981 | 32,3 | 27,54 | 134,9 | 944,65 | 0,53 | 0,98 | 25,1 | 760,56 | 14,88 | 1731,8 | 274,02 | 527,33 | 157,21 | 6,8 | 345,45 | 35,53 | 657,74 | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Сотрудники

| № реч. | Примем 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 | Мg | Fe | I | Se | F | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из зеленого горошка консервирован. | 100 | 3,08 | 5,47 | 7,69 | 92,31 | 0,11 | 0,00 | 7,81 | 72,2 | 0,00 | 14,53 | 21,73 | 64,03 | 19,27 | 1,3 | 0,26 | 0,04 | 2,73 | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1,87 | 5,86 | 8,44 | 99,84 | 0,05 | 0,05 | 13,16 | 204,72 | 0,00 | 308,2 | 41,7 | 44,66 | 19,86 | 0,73 | 74,22 | 4,57 | 17,18 | | | | | |
| 278/754 | Тфтели тушеные в соусе | 110 | 7,09 | 16,45 | 11,88 | 223,93 | 0,2 | 0,06 | 1,94 | 80,04 | 0,00 | 64,01 | 15,64 | 92,57 | 8,42 | 1,14 | 58,32 | 0,92 | 19,24 | | | | | |
| 304 | Рис отваренный с сливочным, маслом + С витамин. | 180 | 3,6 | 3,68 | 36,4 | 193,04 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 46,29 | 14,57 | 73,73 | 24,06 | 0,55 | 106,26 | 0,04 | 23,88 | | | | | |
| 48 (АК) | Компот из яблома + С витамин. | 200 | 0,33 | 0,06 | 28,92 | 117,74 | 0,02 | 0,01 | 0,23 | 0,54 | 1,5 | 103,34 | 13,98 | 16,85 | 5,5 | 0,45 | 0,11 | 0,08 | 30,87 | | | | | |
| ТР | Хлеб пшеничный* | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | | | |
| ТР | Хлеб ржано пшеничный~ | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 147 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | | | |
| Итого за Обед | | 966 | 25,63 | 33,98 | 152,13 | 1022,9 | 0,59 | 0,8 | 23,38 | 371 | 2,23 | 739,17 | 170,62 | 425,64 | 113,71 | 7,17 | 241,09 | 27,79 | 117,3 | | | | | |
| Итого за День | | 966 | 25,63 | 33,98 | 152,13 | 1022,9 | 0,59 | 0,8 | 23,38 | 371 | 2,23 | 739,17 | 170,62 | 425,64 | 113,71 | 7,17 | 241,09 | 27,79 | 117,3 | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: сотрудники

| № реп. | 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 | Мг | Fe | I | Se | F | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припущен.) с сахаром. | 100 | 1,25 | 0,1 | 10,6 | 48,31 | 0,06 | 0,07 | 4,8 | 1920 | 0,00 | 192 | 26 | 52,8 | 36,48 | 0,68 | 4,8 | 0,1 | 52,8 | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, зеленью | 250/1 | 2,75 | 3,44 | 19,75 | 124,4 | 0,09 | 0,05 | 7,3 | 201,4 | 0,00 | 391,03 | 22,37 | 59,26 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 | | | | | |
| Акт 342 | Калюста тушеная с мясом* Компот из свежих яблок + С Витамины | 250 200 | 10,71 0,16 | 22,69 0,16 | 15,11 27,47 | 309,37 112 | 0,32 0,01 | 0,00 0,01 | 79,36 1,83 | 0,11 0,02 | 0,01 | 0,00 92,3 | 98,71 6,13 | 145,98 3,84 | 44,16 3,15 | 2,13 0,84 | 0,7 | 0,1 | 2,82 | | | | | |
| ЛР | Хлеб пшеничный* | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | | | |
| ЛР | Хлеб ржаной пшеничный* | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 147 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | | | |
| Итого за Обед | | 921 | 24,53 | 28,85 | 131,73 | 890,12 | 0,66 | 0,79 | 93,53 | 2121,53 | 0,67 | 878,13 | 216,21 | 395,68 | 143,01 | 7,6 | 81,9 | 22,6 | 107,2 | | | | | |
| Итого за день | | 921 | 24,53 | 28,85 | 131,73 | 890,12 | 0,66 | 0,79 | 93,53 | 2121,53 | 0,67 | 878,13 | 216,21 | 395,68 | 143,01 | 7,6 | 81,9 | 22,6 | 107,2 | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 2Сезон: Осенне-зимний
Категория: сотрудники

| № реп | 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 | Мг | Fe | I | Se | F | | | | | | | | | |
| 1 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной. | 100 | 1,17 | 10,16 | 6,57 | 122,4 | 0,04 | 0,03 | 3,98 | 201,46 | 0,00 | 211,83 | 22,83 | 36,37 | 16,55 | 0,7 | 37,94 | 0,22 | 17,78 | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной, зеленью | 250/5/1 | 1,93 | 5,95 | 10,47 | 109,1 | 0,07 | 0,05 | 9,49 | 210,22 | 0,00 | 327,79 | 32,09 | 50,63 | 20,62 | 0,8 | 74,31 | 1,98 | 22,38 | | | | | | | | | |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом. | 250/5 | 15,61 | 35,48 | 29,9 | 501,36 | 0,56 | 0,22 | 13,83 | 21,37 | 0,09 | 830,82 | 21,26 | 238,88 | 38,49 | 3,13 | 9,63 | 0,51 | 66,87 | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200 | 0,38 | 0,00 | 30,67 | 147,12 | 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* | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,64 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 55,8 | 24 | 39 | 8,4 | 0,66 | 1,92 | 3,6 | 14,7 | | | | | | | | | |
| ПР | Хлеб ржано пшеничный* | 60 | 5,1 | 1,98 | 29,28 | 155,4 | 0,11 | 0,48 | 0,24 | 0,00 | 0,48 | 147 | 39 | 94,8 | 28,2 | 2,34 | 0,00 | 18,54 | 8,7 | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | 931 | 28,75 | 54,05 | 136,41 | 1176,02 | 0,85 | 0,96 | 27,79 | 445,05 | 0,75 | 1573,24 | 179,14 | 463,14 | 113,96 | 7,74 | 123,8 | 24,85 | 130,43 | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 931 | 28,75 | 54,05 | 136,41 | 1176,02 | 0,85 | 0,96 | 27,79 | 445,05 | 0,75 | 1573,24 | 179,14 | 463,14 | 113,96 | 7,74 | 123,8 | 24,85 | 130,43 | | | | | | | | | |