

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

/И.А. Ларионова /

« 09 » января 2025г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

№ 04 г.г.с. Шенталис

/И.М. Ратманов /

МВР/х

20 25 год.



Родительский комитет

Школы (Красильниковой Ю.)

« 09 » января

20 25 год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся детей  
мобилизованных родителей 1-4 класса  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Шенталинского района**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                              | 60              | 1,15                    | 5,24  | 4,54   | 110,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |        |       |        |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                          | 100             | 6,94                    | 8,1   | 10,73  | 88,61                                     | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 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                                     | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97  | 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 пшеничный                                    | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 544             | 19,25                   | 19,75 | 83,75  | 587,5                                     | 0,59          | 0,3  | 2,64  | 96,09  | 0,54 | 319,92                    | 68,46  | 359,47 | 164,03 | 8,02  | 60,94  | 6,15  | 38,74  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                                   | 60              | 1,64                    | 7,1   | 8,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,57                    | 3,81  | 7,9    | 79,94                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08                    | 34,77  | 37,23  | 16,69  | 0,62  | 59,46  | 3,66  | 13,93  |
| 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 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                       | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 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                                    | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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 ржано пшеничный                              | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 726             | 23,82                   | 27,65 | 100,5  | 729,36                                    | 0,21          | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47                    | 162,11 | 283,98 | 84,71  | 3,97  | 169,3  | 20,39 | 165,39 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1270            | 43,07                   | 47,4  | 184,25 | 1316,86                                   | 0,8           | 0,76 | 21,13 | 534,2  | 0,87 | 850,39                    | 230,57 | 643,45 | 248,74 | 11,99 | 230,24 | 26,54 | 204,13 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № 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                         | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60           | 1,56                 | 1,95  | 3,88   | 31,72                          | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1                     | 24,79  | 16,7   | 9,03   | 0,32 | 36,74  | 4,14  | 3,42   |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом                 | 100          | 8,84                 | 12,58 | 12,36  | 194,04                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 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  |
| 376                     | Чай с сахаром                            | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                            | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                           | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 540          | 15,96                | 19,65 | 66,32  | 550,03                         | 0,4           | 0,31 | 20,58 | 219,97 | 0,19 | 851                       | 93,26  | 208,69 | 53,98  | 3,69 | 120,64 | 7,4   | 64,17  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                         | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59                    | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью              | 15/200/1     | 6,7                  | 9,72  | 11,93  | 160,15                         | 0,09          | 0,03 | 0,78  | 0,02   | 0,00 | 29,84                     | 8,54   | 55,99  | 9,32   | 0,57 | 46,55  | 0,04  | 13,01  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом                   | 100          | 8                    | 5,84  | 6,79   | 134,63                         | 0,04          | 0,05 | 1,54  | 23,32  | 0,02 | 86,48                     | 20,37  | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33  | 4,74  | 92,24  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные              | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 342                     | Компот из свежих яблок                   | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 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           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 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 ржано пшеничный                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 786          | 26,08                | 27,65 | 104,72 | 800,51                         | 0,3           | 0,45 | 6,48  | 162,96 | 0,43 | 483,73                    | 101,21 | 268,19 | 59,65  | 4,96 | 194,11 | 16,12 | 144,9  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1326         | 42,04                | 47,3  | 171,04 | 1350,54                        | 0,7           | 0,76 | 27,06 | 382,93 | 0,62 | 1334,73                   | 194,47 | 476,88 | 113,63 | 8,65 | 314,75 | 23,52 | 209,07 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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  |
| 181                     | Каша молочная манная с<br>м/сливочным | 200/5           | 5,75                    | 6,27  | 30,23  | 200,55                                    | 0,06          | 0,13 | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 155,95                    | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41  | 43,12  | 1,8   | 23,18  |
| 382                     | Какао с молоком                       | 200             | 4,08                    | 3,54  | 17,58  | 118,6                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52  | 13,27  | 0,00 | 171,28                    | 110,5  | 101,09 | 26,97  | 0,92  | 7,92   | 1,76  | 26,22  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 505             | 16,95                   | 17,11 | 67,75  | 525,92                                    | 0,16          | 0,62 | 1,04  | 133,57 | 2,83 | 434,15                    | 271,01 | 330,49 | 56,06  | 3,08  | 62,88  | 22,17 | 88,24  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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  |
| 355                     | Солянка по домашнему                  | 10/10/200/      | 3,67                    | 8,33  | 6,5    | 112,15                                    | 0,08          | 0,04 | 4,95  | 1,01   | 0,00 | 181,58                    | 15,11  | 61,19  | 13,55  | 0,85  | 1,95   | 0,16  | 14,24  |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе               | 100             | 5,98                    | 7,72  | 10,68  | 195,97                                    | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02 | 43,79                     | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66  | 0,65  | 14,31  |
| 199                     | Пюре из бобовых с м/растит            | 150             | 11,01                   | 6,49  | 33,36  | 184,56                                    | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25                    | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма                       | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 122,2                                     | 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                        | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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 ржано пшеничный                  | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 791             | 26,79                   | 27,65 | 108,59 | 822,5                                     | 0,8           | 0,56 | 10,15 | 218,4  | 1,85 | 1081,26                   | 169,91 | 459,25 | 124,32 | 8,56  | 132,44 | 20,44 | 103,06 |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1296            | 43,74                   | 44,76 | 176,34 | 1348,42                                   | 0,96          | 1,18 | 11,19 | 351,97 | 4,68 | 1515,4                    | 440,92 | 789,74 | 180,38 | 11,64 | 195,32 | 42,61 | 191,3  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № 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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками              | 60           | 1,3                  | 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   |
| 243/759                 | 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   |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные             | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66 | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 883/Акт                 | Кисель                                  | 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 пшеничный                          | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540          | 15,4                 | 19,75 | 82,66  | 579,83                         | 0,11          | 0,12 | 16,33 | 25,54  | 8,56 | 217,79                    | 131,8 | 173,1  | 34,83  | 3,28  | 128,87 | 2,13  | 34,88  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром              | 60           | 0,76                 | 2,16  | 6,39   | 49,02                          | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1152   | 0,00 | 115,2                     | 15,61 | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,68   | 0,06  | 31,68  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64                          | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 313,41                    | 19,58 | 47,82  | 18,29  | 0,77  | 73,67  | 0,21  | 22,58  |
| 270                     | Котлеты "Московские"                    | 100          | 9,88                 | 11,55 | 8,69   | 171                            | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85 | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 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  |
| АКТ                     | Компот из свежемороженых ягод           | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,3   | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 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 ржано пшеничный                    | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 26,95                | 23,7  | 103,23 | 705,03                         | 0,65          | 0,61 | 10,3  | 407,51 | 0,43 | 796,71                    | 94,7  | 414,16 | 191,14 | 8,14  | 137,49 | 15,68 | 95,99  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1311         | 42,35                | 43,45 | 185,89 | 1284,86                        | 0,76          | 0,73 | 26,63 | 433,01 | 8,99 | 1014,5                    | 226,5 | 587,26 | 225,97 | 11,42 | 266,36 | 17,81 | 130,87 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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 |
| 376                     | Чай с сахаром  | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 45              | 3,8                     | 0,4   | 24,6   | 132,75                                    | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 545             | 17,3                    | 15,8  | 67,67  | 509,15                                    | 0,23          | 0,33 | 16,39 | 440,8  | 0,15 | 935,29                    | 74,88  | 209,8  | 61,02  | 5,09  | 46,39  | 10,79 | 196,58 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 10                      | Салат из зеленого горошка консервированного          | 60              | 5,27                    | 3,28  | 4,61   | 55,36                                     | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32  | 0,00 | 8,72                      | 13,04  | 38,42  | 11,56  | 0,78  | 0,16   | 0,03  | 1,64   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1         | 1,6                     | 4,69  | 9      | 91,18                                     | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом                             | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58  | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                           | 150             | 3,65                    | 4,32  | 36,68  | 209,7                                     | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18                     | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52  | 53,46  | 0,04  | 23,88  |
| 348                     | Компот из кураги                                     | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 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                                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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 ржано пшеничный                                 | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 776             | 23,1                    | 27,65 | 115,95 | 815,02                                    | 0,46          | 0,5  | 14,35 | 371,08 | 0,43 | 707,1                     | 143,14 | 322,25 | 98     | 5,44  | 116,59 | 13,57 | 69,79  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1321            | 40,4                    | 43,45 | 183,62 | 1324,17                                   | 0,69          | 0,83 | 30,74 | 811,88 | 0,58 | 1642,39                   | 218,02 | 532,05 | 159,02 | 10,53 | 162,98 | 24,36 | 266,37 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Печенье                                  | 60              | 4,23                    | 6,81  | 16,73  | 110,4                                     | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 17,4  | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 6,94                    | 8,1   | 10,73  | 88,61                                     | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85 | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные              | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66 | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 377                     | Чай с лимоном                            | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97  | 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 пшеничный                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 544             | 19,25                   | 19,75 | 83,75  | 545,48                                    | 0,38          | 0,19 | 1,94  | 100,43 | 0,54 | 150,52                    | 62,8  | 211,26 | 36,44  | 4,56  | 78,39  | 2,56  | 38,63  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |       |        |        |       |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,56                    | 1,95  | 3,88   | 31,72                                     | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1                     | 24,79 | 16,7   | 9,03   | 0,32  | 36,74  | 4,14  | 3,42   |
| 888/629                 | Уха рыбацкая                             | 15/200/1        | 3,21                    | 6,5   | 11,1   | 190,08                                    | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03                    | 16,98 | 70,16  | 19,04  | 0,69  | 46,23  | 7,4   | 88,52  |
| 243/759                 | 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   |
| 199                     | Пюре из бобовых с м/растит               | 150             | 11,01                   | 6,49  | 33,36  | 184,56                                    | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25                    | 78,48 | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |
| 342                     | Компот из свежих яблок                   | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 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              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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 ржано пшеничный                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 786             | 26,95                   | 27,65 | 107,41 | 817,98                                    | 0,61          | 0,51 | 17,72 | 126,2  | 0,34 | 204,08                    | 180,8 | 453,1  | 130,72 | 8,72  | 140,7  | 31,1  | 125,67 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1330            | 46,2                    | 47,4  | 191,16 | 1363,46                                   | 0,99          | 0,7  | 19,66 | 226,63 | 0,88 | 1354,6                    | 243,6 | 664,36 | 167,16 | 13,28 | 219,09 | 33,66 | 164,3  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № 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                         | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   | 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 пшеничный                                       | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 118,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12  | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500          | 19,25                | 19,44 | 80,59  | 585,83                         | 0,15          | 0,23 | 18,63 | 483,6  | 8,52  | 342,09                    | 97,32  | 206,48 | 56,11  | 2,3  | 146,85 | 8,15  | 167,09 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 75                      | Икра морковная                                       | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12 | 0,00  | 105,33                    | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73  | 0,09  | 27,61  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1      | 1,6                  | 4,69  | 9      | 91,18                          | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00  | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82 | 39,33  | 1,73  | 17,38  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                             | 100          | 9,75                 | 7,53  | 13,43  | 105                            | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8  | 10,11 | 266,73                    | 33,51  | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 118,2  | 8,74  | 394,55 |
| 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  |
| АКТ                     | Компот из свежемороженой ягод                        | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00                      | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 50           | 4,05                 | 0,5   | 24,4   | 177                            | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                 | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42                         | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98                        | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 806          | 23,54                | 23,7  | 100,5  | 722,05                         | 0,38          | 0,71 | 26,78 | 446,96 | 10,65 | 1376,84                   | 189,96 | 401,61 | 133,94 | 5,36 | 257,09 | 26,67 | 495,53 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1306         | 42,79                | 43,14 | 181,09 | 1307,88                        | 0,53          | 0,94 | 45,41 | 930,56 | 19,17 | 1718,94                   | 287,28 | 608,09 | 190,05 | 7,66 | 403,94 | 34,82 | 662,62 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |  |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | 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     |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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 вязкая молочная пшеничная               | 200/5           | 8,23                    | 10,53 | 42,21  | 297,14                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                   | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00 | 183,81                    | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92   | 1,76  | 17,6   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 35              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08 |        |       |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500             | 19,25                   | 19,75 | 83,75  | 587,5                                     | 0,47          | 0,44 | 1,16  | 72,09  | 0,39 | 445,68                    | 485,4  | 427,5  | 100,74 | 4,02 | 54,3   | 9,7   | 57,44  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                             | 60              | 0,84                    | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59                    | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 99                      | Суп из овощей с зеленью                      | 200/1           | 1,43                    | 4,75  | 7,53   | 74,34                                     | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78                    | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09  |
| 272/330                 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250             | 15                      | 15,09 | 40,23  | 359,39                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                         | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98                        | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 791             | 24,91                   | 27,65 | 111,37 | 822,5                                     | 0,45          | 0,58 | 15,43 | 369,46 | 0,47 | 555,75                    | 112,99 | 245,54 | 66,31  | 4,86 | 134,45 | 17,19 | 59,82  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1291            | 44,16                   | 47,4  | 195,12 | 1410                                      | 0,92          | 1,02 | 16,59 | 441,55 | 0,86 | 1001,43                   | 598,39 | 673,04 | 167,05 | 8,88 | 188,75 | 26,89 | 117,26 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № 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                         | 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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 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 |  |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма                         | 200          | 0,35                 | 0,08  | 25,18  | 122,2                          | 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                          | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 118,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540          | 17,02                | 15,86 | 72,77  | 511,09                         | 0,23          | 0,3  | 16,62 | 441,04 | 1,62 | 1008,74                   | 80,2   | 212,97 | 61,29  | 4,67  | 46,18  | 10,27 | 225    |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 57                      | Салат из редьки                         | 60           | 1,05                 | 3,66  | 3,87   | 46,62                          | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93                    | 25,96  | 17,64  | 12,33  | 0,7   | 70,56  | 0,03  | 1,64   |  |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью | 10/200/1     | 4,71                 | 6,02  | 9,25   | 96,93                          | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |  |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом                | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58  | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |  |
| 302/171                 | 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  |  |
| 348                     | Компот из кураги                        | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 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                          | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 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 ржано пшеничный                    | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 781          | 26,94                | 31,13 | 117,42 | 813,08                         | 0,62          | 0,58 | 18,04 | 164,5  | 0,43 | 842,6                     | 126,64 | 430,68 | 189,41 | 8,86  | 131,47 | 15,43 | 43,1   |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1321         | 43,96                | 46,99 | 190,19 | 1324,17                        | 0,85          | 0,88 | 34,66 | 605,54 | 2,05 | 1851,34                   | 206,84 | 643,65 | 250,7  | 13,53 | 177,65 | 25,7  | 268,1  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припуц.) и кураги     | 60              | 0,92                    | 2,72  | 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   |
| 297/759                 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом  | 100             | 7,23                    | 8,24  | 7,05   | 125,19                                    | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00                      | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные             | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 376                     | Чай с сахаром                           | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 540             | 16,17                   | 15,8  | 71,85  | 519,11                                    | 0,22          | 0,16 | 5,37  | 153,54 | 0,16 | 274,89                    | 79,83  | 180,52 | 56,27  | 3,17 | 58,48  | 1,9   | 52,61  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью | 60              | 0,79                    | 1,95  | 3,76   | 51,49                                     | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00 | 124,87                    | 25,96  | 14,73  | 7,62   | 0,3  | 36,51  | 4,34  | 0,28   |
| 96                      | Рассольник Ленинградский с зеленью      | 200/1           | 2,74                    | 4,31  | 17,15  | 90,86                                     | 0,07          | 0,05 | 6     | 161,49 | 0,00 | 327,28                    | 17,5   | 51,97  | 19,19  | 0,72 | 38,37  | 1,52  | 21,49  |
| 259                     | Жаркое из птицы                         | 200             | 14,05                   | 16,78 | 20,28  | 306,07                                    | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63                    | 34,42  | 161,7  | 39,94  | 1,95 | 60,65  | 7,51  | 172,17 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов             | 200             | 0,66                    | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 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                          | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 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 ржано пшеничный                    | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 721             | 23,1                    | 24,45 | 100,5  | 728,84                                    | 0,32          | 0,55 | 29,42 | 204,37 | 0,33 | 262,18                    | 149,34 | 298,76 | 86,75  | 4,58 | 136,49 | 24,44 | 205,64 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1261            | 39,27                   | 40,25 | 172,35 | 1247,95                                   | 0,54          | 0,71 | 34,79 | 357,9  | 0,49 | 537,07                    | 229,17 | 479,28 | 143,02 | 7,75 | 194,97 | 26,34 | 258,25 |