

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

/И.А. Ларионова /

« 01 » марта 2025г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

Селезневская *Евгения*

« 01 » _____ 2025 год.



Родительский комитет

« 01 » _____ 2025 год.

**Примерное десятидневное меню
рациона питания для учащихся детей
мобилизованных родителей 5-11 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Пестравский район**

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

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																			
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	3,24	4,54	100,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
270	Котлеты "Московские"	100	6,94	10,1	8,69	98,61	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
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,17	7,31	38,19	249,03	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
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
Итого за Завтрак		574	20,82	20,97	81,26	625,78	0,51	0,26	2,64	98,47	0,55	236,97	67,26	291,94	118,28	6,5	95,38	4,83	33,43
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,62	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	4,5	6,18	18,58	116,41	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
291	Плов из птицы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	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	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 ржаной пшеничный	30	2,4	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 Обед		876	30,62	32,20	130,16	949,76	0,22	0,46	30,82	307,23	0,36	571,49	164,58	301,13	92,35	4,41	110,16	17,73	153,91
Итого за день		1450	51,44	53,17	211,42	1575,54	0,73	0,72	33,46	405,7	0,91	808,46	231,84	593,07	210,63	10,91	205,54	22,56	187,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ рецеп.	Прийем 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																										
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 м/сливочным	250/5	7,19	12,16	42,23	293,05	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							
Итого за Завтрак		555	18,39	23	79,75	618,42	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							
Обед																										
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	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							
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	6,73	12	19,63	197,22	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	4,75	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							
202/305	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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 ржаной пшеничный	30	2,4	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 Обед		906	31,50	27,6	114,9	816	0,32	0,46	8,25	243,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01							
Итого за день		1461	49,89	50,6	194,65	1434,42	0,48	1,08	9,29	377,39	3,26	1013,13	277,04	614,85	123,35	8,35	258,08	38,38	240,25							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			(г)				В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F		
			Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
47/Акт	Салат из квашеной капусты	100	2,09	5,1	7,5	78,57	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05					
278	Тфтели тушеные в соусе	100	8,06	8,74	10,68	183,8	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		
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	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		
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		
Итого за Завтрак		610	18,00	19,37	85,85	669,71	0,24	0,2	2,38	13,84	0,18	163,44	57,53	248,04	33,72	2,93	90,42	18,72	21,78		
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		
355	Соланка по домашнему	10/10/250/	6,06	9,17	22,05	169,41	0,09	0,04	6,09	1,25	0,00	225,53	17,48	67,89	16,21	0,96	2,37	0,19	17,17		
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22		
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	28,13	164,7	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		
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	2,4	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 Обед		911	27,00	29,06	114,90	816,00	0,47	0,58	26,4	123,48	1,9	217,14	150,16	406,55	103,09	6,24	101,63	20,08	252,63		
Итого за День		1521	45,00	48,43	200,75	1485,71	0,71	0,78	28,78	137,32	2,08	380,61	207,69	654,59	136,81	9,17	192,05	38,8	274,41		

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ рец.		Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
				(г)				В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
				Б	Ж	У																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,62	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00								
243/758	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,13	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								
202/304	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	0	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								
Итого за Завтрак		610	19,30	18,81	92,97	644,89	0,1	0,1	16,39	52,04	8,56	359,02	104,78	183,96	39,43	3,14	55,68	2,24	26,61								
Обед																											
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46								
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	3,49	6,7	32,36	197,62	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18								
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	6,94	11,08	10,73	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								
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,17	7,31	38,19	249,03	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								
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 ржаной пшеничный	30	2,4	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 Обед		891	27,00	31,83	118,84	864,77	0,41	0,54	10,52	235,76	0,43	797,81	105,29	327,76	140,49	6,45	184,26	18,32	134,06								
Итого за день		1501	46,30	50,64	211,81	1509,66	0,51	0,64	26,91	287,8	8,99	1156,83	210,07	511,72	179,92	9,59	239,94	20,56	160,67								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
188	Запеканка рисовая с творогом и с повидлом	130/30	12,00	10,54	43,36	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28		
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	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		
Итого за Завтрак		540	18,00	18,40	83,75	582,62	0,22	0,46	4,97	38,23	0,41	613,19	294,88	353,15	79,2	4,39	57,2	6,68	70,27		
Обед																					
62	Салат из моркови (припуц.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью/	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,04	0,05	9,56	227,73	0,00	290,24	67,55	51,51	23,24	1,06	75,92	2,17	23,08		
268/75	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		
1/198	Гюрге из бобовых с м/раст.	180	10,7	6,8	40,03	260,13	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35		
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 ржаной пшеничный	30	2,4	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 Обед		896	31,50	32,20	130,23	930,99	0,89	0,63	14,45	530,74	0,36	1444,24	245,98	499,42	169,03	9,85	176,64	23,76	104		
Итого за День		1436	49,50	50,60	213,98	1513,61	1,11	1,09	19,42	568,98	0,77	2057,44	540,86	852,57	248,23	14,24	233,84	30,44	174,27		

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

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																					
ПР	Печенье	60	4,23	3,81	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		
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	6,94	11,08	10,73	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		
202/308	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,93	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		
Итого за Завтрак		574	21,72	19,17	85,06	640,14	0,23	0,18	2,23	36,41	0,53	196,58	74,15	196,9	41,5	4,28	92,55	6,49	105,63		
Обед																					
47/Акт	Салат из квашеной капусты	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05					
113	Суп-лапша домашняя с Цыпленком, зеленью	10/250/1	5,91	8,38	15,6	139,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64					
243/758	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,11	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		
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,25		
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	2,4	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 Обед		901	27,31	27,60	114,90	824,91	0,29	0,42	4,65	16,94	0,42	337,27	90,97	332,88	121,97	6,74	73,37	13,48	23,78		
Итого за день		1475	49,03	46,77	199,96	1465,05	0,52	0,6	6,88	53,35	0,95	533,85	165,12	529,78	163,47	11,02	165,92	19,97	129,41		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ 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	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																			
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	250/5	10,29	13,16	50,59	359,79	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	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		550	20,77	21,3	93,45	643,76	0,39	0,55	1,1	72,09	0,5	478,23	418,4	424,15	95,74	3,33	55,42	11,8	66,02
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	4,5	6,18	18,58	116,41	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
229	Рыба, тушенная с овощами	100	10,6	10	18,89	155,44	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.	180	3,67	5,76	28,13	164,7	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 свежзамороженных 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	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 ржаной 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
Итого за Обед		916	27,00	29,08	114,90	756,56	0,35	0,63	40,57	390,75	10,62	1116,54	170,97	378,5	118,54	4,89	179,95	24,29	450,55
Итого за День		1466	47,77	50,38	208,35	1400,32	0,74	1,18	41,67	462,84	11,12	1594,7	1589,27	802,65	214,28	8,22	235,37	36,09	516,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																				
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	27,11	252,7	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	
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	27,2	202,81	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,22	
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	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	
Итого за Завтрак		590	21,28	21,15	88,83	680	0,23	0,31	17,76	1337,94	0,12	800,58	76,27	228,59	73,36	3,62	82,04	10,02	214,7	
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	
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	3,49	6,7	32,36	197,62	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18	
270	Котлеты "Московские"	100	6,94	10,1	8,69	98,61	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	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	
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 ржаной пшеничный	30	2,4	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 Обед		891	27,11	27,60	131,43	823,28	0,59	0,5	17,16	442,6	0,43	889,28	131,69	345,51	94,53	6,56	153,13	12,12	72,53	
Итого за день		1481	48,39	48,75	220,26	1503,28	0,82	0,81	34,92	1780,54	0,55	1689,86	207,96	574,1	167,89	10,18	235,17	22,14	287,23	

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	250/10	10,3	11	39,37	283,59	0,12	0,17	0,65	30,42	0,07	207,68	144,4	169,18	39,62	0,87	59,26	2,81	35,11	
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	
Итого за Завтрак		600	18,00	19,77	86,27	567,68	0,21	0,44	5,17	46,69	0,19	646,9	284,98	305,84	80,02	4,14	70,22	7,23	78,17	
Обед																				
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	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	
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью)	250/1	5,37	5,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0,00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82	
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	14,9	15,09	31,61	284,36	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	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	30	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 ржаной пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	38	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8	
Итого за Обед		871	32,53	32,33	126,85	914,81	0,51	0,64	16,92	483,35	0,5	804,92	115,06	291,52	82,41	5,51	110,2	18,18	78,11	
Итого за день		1486	50,53	52,10	213,12	1482,49	0,72	1,08	22,09	530,04	0,69	1451,81	400,04	597,36	162,43	9,65	180,42	25,41	156,28	

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

День: 10
Неделя: 2
Сезон: Весенне-летний
Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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																						
62	Салат из моркови (припуц.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68			
297/758	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	10,8	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	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	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			
Итого за Завтрак		620	19,78	19,36	82,62	620,1	0,22	0,18	5,39	171,48	0,19	230,1	78,6	182,79	54,61	3,18	58,88	2,5	55,94			
Обед																						
47/Акт	Салат из квашеной капусты	100	0,09	2,5	2,96	34,69	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05						
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	250/1	5,09	5,59	17,9	136,58	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79	91,88	2,5	26,86			
259	Жаркое из птицы	250	16,3	18,71	34,73	364,31	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91			
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 ржаной пшеничный	30	2,4	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 Обед		861	27,00	28,21	114,90	816,00	0,44	0,56	23,33	243,72	0,33	1373,98	152,72	348,67	102,71	5,7	168,97	21,16	219,47			
Итого за день		1481	46,78	47,57	197,52	1436,10	0,66	0,74	28,72	1415,2	0,52	1604,08	231,32	531,46	157,32	8,88	227,85	23,66	275,41			