

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор ООО «КП Южный»

И.А. Ларионова /

« 06 » марта 2025г.



Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор ТБОУ СОШ

Степанович

« 06 » марта 2025 год.



Родительский комитет

Смирнов

« 06 » марта 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 Могилынский М.П.**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 1  
Неделя: 1

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

| №<br>рецепт.            | 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>          |                                |              |                      |        |         |                                |               |       |        |        |                           |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
| 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/Ак                  | 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   |  |
| ПП                      | 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> |                                |              |                      |        |         |                                |               |       |        |        |                           |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
| Обед                    |                                | 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  |  |
| ПП                      | 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  | 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   |  |
| ПП                      | 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    |  |
| ПП                      | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |              |                      |        |         |                                |               |       |        |        |                           |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
| 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 |        |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                |              |                      |        |         |                                |               |       |        |        |                           |        |        |        |        |        |        |        |        |  |
| 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 |        |  |



СанПин 2.3/2.4.3590-20

Категория: Дети мобилизованных родителей с 14  
осон. Весенне-летний

роділених 5-11 класів

| Неделя: 1        |                                |                                       |                  |       |       |        |         |      |                                           |               |        |      |         |        |        |        |      |        | Сезон: Весенне-летний |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
|------------------|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|-------|-------|--------|---------|------|-------------------------------------------|---------------|--------|------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-----------------------|---------------------------|----|---|---|---|---|----|----|----|----|
| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции                          | Пищевые вещества |       |       |        |         |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |      |         |        |        |        |      |        |                       | Минеральные вещества (мг) |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
|                  |                                |                                       | (г)              |       |       |        |         |      |                                           | В1            | В2     | С    | А       | D      | K      | Ca     | P    | Mg     | Fe                    | I                         | Se | F |   |   |   |    |    |    |    |
|                  |                                |                                       | Б                | Ж     | У     | 4      | 5       | 6    |                                           |               |        |      |         |        |        |        |      |        |                       |                           |    |   | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1                |                                | 2                                     | 3                | 4     | 5     | 6      | 7       | 8    | 9                                         | 10            | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19                    | 20                        |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| Завтрак          |                                |                                       |                  |       |       |        |         |      |                                           |               |        |      |         |        |        |        |      |        |                       |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 209              |                                | Рйдо 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 | 250/5            | 7,19  | 12,16 | 42,23  | 293,05  | 0,06 | 0,13                                      | 0,52          | 26,7   | 0,07 | 155,96  | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41 | 43,12  | 1,8                   | 23,18                     |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 382              |                                | Какао с молоком                       |                  |       |       |        |         |      |                                           |               |        |      |         |        |        |        |      |        |                       |                           |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| ПР               |                                | Хлеб пшеничный                        | 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                     |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| Итого за Завтрак |                                |                                       | 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                       |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| Обед             |                                |                                       | 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                     |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 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                     |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 202/309          |                                | 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                     |    |   |   |   |   |    |    |    |    |
| 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 ржаню 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 | 377,04 | 614,85 | 123,35 | 8,35 | 258,08 | 38,38                 | 240,25                    |    |   |   |   |   |    |    |    |    |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

| №<br>рецепт             | 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>          |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| 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                     | Тертые 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | 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  |
| <b>Обед</b>             |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| 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                     | Сопанка 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 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | 911          | 27,00                | 29,06 | 114,90 | 816,00                         | 0,47          | 0,58 | 26,4  | 123,48 | 1,9  | 1217,14 | 150,16                    | 406,55 | 103,09 | 6,24 | 101,63 | 20,08 | 252,63 |
| <b>Итого за день</b>    |                                              | 1521         | 45,00                | 48,43 | 200,75 | 1485,71                        | 0,71          | 0,78 | 28,78 | 137,32 | 2,08 | 1380,62 | 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 Могилыный М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 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>          |                                           |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   |
| 268                     | Котлеты по-хлыновски с соусом             | 100          | 6,15                 | 7,93  | 2,97   | 139,13                         | 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  |
| 202/306                 | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | 610          | 19,30                | 18,81 | 92,97  | 644,89                         | 0,33          | 0,18 | 16,57 | 132,04 | 8,59 | 399,2                     | 92,71  | 178,41 | 34,47  | 3,32 | 78,39  | 2,95  | 42,07  |
| <b>Обед</b>             |                                           |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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        | 4,49                 | 7,7   | 50,14  | 298,03                         | 0,09          | 0,05 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 391,08                    | 22,37  | 59,25  | 22,62  | 0,95 | 74,48  | 0,26  | 28,18  |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                     | 250          | 16,29                | 13,13 | 27,2   | 279,25                         | 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 |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | 861          | 27,2                 | 27,6  | 114,9  | 816                            | 0,33          | 0,54 | 21,24 | 640,5  | 0,33 | 1205,47                   | 103,57 | 302,44 | 90,88  | 4,71 | 118,71 | 18,9  | 219,63 |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | 1471         | 46,48                | 46,38 | 207,87 | 1460,89                        | 0,66          | 0,72 | 37,81 | 772,54 | 8,92 | 1604,67                   | 196,28 | 480,85 | 125,35 | 8,03 | 197,1  | 21,85 | 261,7  |

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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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                     | 4,68  | 11,33  | 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<br>повидлом                | 180/30          | 12,00                   | 10,74 | 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                     | Корфейный 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                             | 540             | 18,00                   | 18,40 | 85,28  | 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  |
| <b>Обед</b>             |                                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови (припущ.) с<br>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<br>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                   | Пюре 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 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                             | 896             | 31,50                   | 32,20 | 130,23 | 930,99                                    | 0,89          | 0,63 | 14,45 | 1530,74 | 0,36 | 444,21                    | 245,98 | 499,42 | 169,03 | 9,85  | 176,64 | 23,76 | 104    |
| <b>Итого за День</b>    |                                                             | 1436            | 49,50                   | 50,60 | 215,51 | 1513,61                                   | 1,11          | 1,09 | 19,42 | 1568,98 | 0,77 | 1057,45                   | 40,86  | 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

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Сезон: Весенне-летний

| №<br>рецеп.             | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<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>          |                                            |                 |                         |       |        |                                      |               |      |      |       |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 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  |  |
| 202/309                 | 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  |  |
| 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> |                                            | 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 |  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |        |                                      |               |      |      |       |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 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<br>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  |        |       |        |  |
| 268                     | Котлеты по-хмельновски с соусом            | 100             | 6,15                    | 7,93  | 2,97   | 139,13                               | 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   |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | 901             | 27,31                   | 27,60 | 114,90 | 824,93                               | 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  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                            | 1475            | 49,03                   | 46,77 | 199,96 | 1465,07                              | 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 Могилыный М.П.**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7  
Неделя: 2

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

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |  |
| 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 пшениная                      | 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   |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | 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  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |  |
| 21                      | Салат из соленых огурцов с луком<br>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<br>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 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                                     | 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 ржанопшеничный                                | 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>    |                                                    | 916             | 27,00                   | 29,08 | 114,90 | 756,56                                    | 0,35          | 0,63 | 40,57 | 390,75 | 10,62 | 1116,54                   | 170,87 | 378,5  | 118,54 | 4,89 | 179,95 | 24,29 | 450,55 |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                    | 1466            | 47,77                   | 50,38 | 208,35 | 1400,32                                   | 0,74          | 1,18 | 41,67 | 462,84 | 11,12 | 1594,7                    | 589,27 | 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.**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8  
Неделя: 2

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

| №<br>рецепт             | 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>          |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |                           |      |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 338                     | Яблоко                                   | 100          | 0,4                  | 4,68  | 11,33  | 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   |
| 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 |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | 590          | 20,8                 | 23    | 76,6   | 653,15                         | 0,14          | 0,24 | 6,77  | 264,96                    | 0,12 | 469,51  | 66,02  | 196,94 | 56,28  | 4,43  | 111,92 | 8,32  | 156,6  |
| <b>Обед</b>             |                                          |              |                      |       |        |                                |               |      |       |                           |      |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 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        | 4,49                 | 7,7   | 50,14  | 298,03                         | 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  | 12,47  | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | 891          | 28,11                | 28,60 | 134,05 | 923,69                         | 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  |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1481         | 48,91                | 51,59 | 210,65 | 1576,84                        | 0,82          | 0,81 | 34,92 | 780,52                    | 0,55 | 1689,84 | 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 Могилыный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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     |
| Завтрак          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |
| 75               | Икра морковная                                  | 100             | 1,68                    | 7,6   | 18,07  | 240,08                                    | 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  | 177,29 |
| 383/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                                  | 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             | 21,2                    | 21,1  | 95,75  | 680                                       | 0,23          | 0,3  | 30,65 | 1343,61 | 8,52 | 780     | 107,81                    | 221,41 | 69,75  | 2,96 | 82,04  | 10,02 | 219,5  |
| 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<br>(зеленью)         | 250/1           | 4,34                    | 5,25  | 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<br>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 ржаное 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    |                                                 | 871             | 31,50                   | 32,20 | 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            | 52,71                   | 53,33 | 222,60 | 1594,81                                   | 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 Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Сезон: Весенне-летний

| №<br>реп.               | Примечание, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |         |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 62                      | Салат из моркови (припущ.) 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  |  |
| 297/759                 | 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    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 620             | 19,78                   | 19,36 | 82,62  | 620,1                                | 0,22          | 0,18 | 5,39  | 1171,48 | 0,19 | 230,1   | 78,6                      | 182,79 | 54,61  | 3,18 | 58,88  | 2,5   | 55,94  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |         |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 861             | 27,00                   | 28,21 | 114,90 | 816,00                               | 0,44          | 0,56 | 23,33 | 243,72  | 0,33 | 373,98  | 152,72                    | 348,67 | 102,71 | 5,7  | 168,97 | 21,16 | 219,47 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 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 |  |