

Утверждаю:

Директор ООО «СН Южный»

Д.А. Ларионова /

« 08 » октября 2025 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

« 1 » октября 2025 год.

Родительский комитет

« 1 » октября 2025 год.



**Основное десятидневное меню  
рациона питания для учащихся детей  
мобилизованных родителей 1-4 класса  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Приволжский район**

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 вещества<br>(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>          |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |
| 3                       | Бутерброд с сыром              | 60              | 3,65                    | 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 пшенная   | 200/5           | 8,28                    | 11,86 | 36,96  | 282,53                                    | 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  |
| 382                     | Какао с молоком                | 200             | 4,08                    | 1,25  | 17,58  | 85,36                                     | 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             | 19,3                    | 18,7  | 83,75  | 587,5                                     | 0,35          | 0,56 | 1,1   | 72,07  | 0,51 | 470,35                    | 419,27 | 421,7  | 92,74 | 3,19 | 55,58  | 12,1  | 75,86  |
| <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   |
| 888/625                 | Уха рыбацкая                   | 15/200/1        | 3,58                    | 7,53  | 14,49  | 191,08                                    | 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  |
| 291                     | Плов из птицы                  | 200             | 15,09                   | 11,6  | 34,72  | 270,72                                    | 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              | 2,4                     | 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>    |                                | 736             | 25,80                   | 27,65 | 117,25 | 822,50                                    | 0,25          | 0,48 | 13,09 | 278,08 | 0,33 | 636,42                    | 144,32 | 316,91 | 87,06 | 4,04 | 156,07 | 24,13 | 239,98 |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 1241            | 45,05                   | 46,34 | 201,00 | 1410,00                                   | 0,6           | 1,04 | 14,19 | 350,15 | 0,84 | 1106,7                    | 563,59 | 738,61 | 179,8 | 7,23 | 211,65 | 36,23 | 315,84 |

**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

| №<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                         | 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>          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|                         | Печенье                                | 60              | 1,72                    | 5,36  | 20,69  | 188,97                                    | 0,00          | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 290/АК                  | Птица тушеная в томатном соусе         | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55   | 100,76                                    | 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 |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая             | 150             | 5,01                    | 6,09  | 24,56  | 110,75                                    | 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  |
| 376                     | Чай с сахаром                          | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 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             | 19,3                    | 19,8  | 72,67  | 587,5                                     | 0,3           | 0,31 | 1,77 | 45,37  | 0,16 | 414,15                    | 58,03  | 320,01 | 147,58 | 6,25  | 75,93  | 13,38 | 174,14 |
| <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 | 116,58                    | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 116/АК                  | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/200/1        | 5,87                    | 8,69  | 16,93  | 142,74                                    | 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  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом               | 100             | 9,66                    | 5,28  | 10,1   | 164,56                                    | 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  |
| 202/308                 | Макаронные изделия отварные с м/р      | 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              | 2,4                     | 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>    |                                        | 786             | 26,88                   | 26,06 | 113,03 | 813,03                                    | 0,5           | 0,48 | 6,32 | 219,68 | 0,44 | 437,43                    | 91,69  | 276,84 | 55,73  | 5,49  | 162,49 | 12,09 | 68,12  |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 1326            | 46,1                    | 45,8  | 185,7  | 1400,53                                   | 0,8           | 0,79 | 8,09 | 265,05 | 0,6  | 851,58                    | 149,72 | 596,85 | 203,31 | 11,74 | 238,42 | 25,47 | 242,26 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 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>          |                                         |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной 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   |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным соусом     | 100             | 9,75                    | 9,21 | 9,67  | 127                                       | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18                    | 70,64  | 166,28 | 34,79  | 0,59 | 118,72 | 9,68  | 386,67 |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным              | 150             | 5,53                    | 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  |
| 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             | 18,6                    | 15,8 | 79,95 | 566,21                                    | 0,13          | 0,23 | 10,27 | 43,49  | 10,65 | 486,45                    | 124,21 | 281,11 | 74,58  | 2,52 | 209,65 | 15,87 | 419,54 |
| <b>Обед</b>             |                                         |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| Акт                     | Салат Стелной                           | 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  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1           | 4,75                    | 9,2  | 15,03 | 159,83                                    | 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  |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                   | 200             | 11,8                    | 11,4 | 30,54 | 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 |
| 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>    |                                         | 721             | 23,1                    | 25,7 | 106,1 | 705,65                                    | 0,35          | 0,57 | 21,95 | 884,53 | 0,33  | 1461,21                   | 129,64 | 326,98 | 108,51 | 5,2  | 154,35 | 18,9  | 224,3  |
| <b>Итого за день</b>    |                                         | 1265            | 41,7                    | 41,5 | 186   | 1271,86                                   | 0,48          | 0,8  | 32,22 | 928,02 | 10,98 | 947,66                    | 253,85 | 608,09 | 183,09 | 7,72 | 364    | 34,77 | 643,84 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 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                     | 4,88 | 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   |
| 243/75                  | Сосиски отварные с томатным соусом  | 100             | 6,15                    | 7,46 | 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 с м/р   | 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/Ак                  | Кисель                              | 200             | 4,75                    | 2,59 | 18,56 | 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> |                                     | 580             | 19,3                    | 19,8 | 73,34 | 564,49                                    | 0,12          | 0,12 | 18,09 | 28,04  | 8,56 | 315,76                    | 101,86 | 164,53 | 33,26  | 4,35  | 57,44  | 2,1   | 33,65  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги | 60              | 0,92                    | 2,72 | 8,74  | 38,45                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,04 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 355                     | Солянка по домашнему                | 200/10/200/5    | 6,23                    | 9,96 | 10,01 | 210,53                                    | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00 | 210,46                    | 19,61  | 62,48  | 15,58  | 0,9   | 2,74   | 0,17  | 12,64  |
| 290/Ак                  | Птица тушеная в сметанном соусе     | 100             | 9,3                     | 7,05 | 14,66 | 141,35                                    | 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 |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150             | 5,01                    | 6,09 | 24,56 | 110,75                                    | 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  |
| 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>    |                                     | 796             | 27                      | 27,2 | 117,3 | 781,5                                     | 0,43          | 0,63 | 9,96  | 195,34 | 0,4  | 846,82                    | 153,28 | 462,08 | 200,08 | 8,18  | 81,47  | 22,88 | 221,93 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1376            | 46,2                    | 47   | 190,6 | 1345,99                                   | 0,55          | 0,75 | 28,05 | 223,34 | 8,96 | 1162,58                   | 255,14 | 626,61 | 233,34 | 12,53 | 138,91 | 24,98 | 255,58 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 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>          |                                                       |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Вафли                                                 | 60              | 0,92                    | 5,15  | 16,32 | 155,06                                    | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 2,16   | 8,91   | 0,54   | 0,14  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 259                     | Жаркое из птицы                                       | 200             | 14,05                   | 11    | 20,28 | 209,15                                    | 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 |
| 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                                        | 45              | 3,49                    | 3,52  | 19,52 | 108,49                                    | 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> |                                                       | 505             | 19,2                    | 19,8  | 83,75 | 587,5                                     | 0,24          | 0,33 | 14,38 | 99,91  | 0,15 | 1040,14                   | 85,16  | 228,53 | 65,77  | 3,26  | 62,25  | 10,51 | 184,42 |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 46                      | Салат из белокочанной капусты с яблоком               | 60              | 0,07                    | 3,06  | 6,7   | 54,06                                     | 0,01          | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24  | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1         | 5,47                    | 5,7   | 12,31 | 151,34                                    | 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  |
| 268/754                 | 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  |
| 199                     | Пюре из бобовых с м/растит                            | 150             | 9,29                    | 3,5   | 30,36 | 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  |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                          | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85 | 35,26                                     | 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              | 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>    |                                                       | 776             | 27                      | 27,7  | 117,3 | 769,2                                     | 0,8           | 0,55 | 17,1  | 425,68 | 0,36 | 958,5                     | 199,79 | 425,93 | 128,19 | 8,7   | 120,04 | 23,25 | 70,11  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | 1281            | 46,2                    | 47,4  | 201   | 1356,7                                    | 1,04          | 0,88 | 31,48 | 525,59 | 0,51 | 998,64                    | 284,95 | 654,46 | 193,96 | 11,96 | 182,29 | 33,76 | 254,53 |

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд**  
**Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.**

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.               | 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>          |                                                    |                 |                         |       |       |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |        |       |        |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                               | 60              | 2,15                    | 6,24  | 5,54  | 110,12                               | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98 | 1,5  |        |       |        |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч         | 200/5           | 7,84                    | 8,41  | 45,64 | 282,74                               | 0,17          | 0,16 | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 243,02                    | 130,15 | 205,82 | 61,75 | 1,52 | 45,44  | 12,99 | 35,15  |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23  | 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                                     | 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             | 16,45                   | 17,26 | 75,31 | 587,5                                | 0,39          | 0,17 | 1,28  | 27,3   | 0,07 | 263,6                     | 238,67 | 303,46 | 98,46 | 4,86 | 45,44  | 12,99 | 35,15  |
| <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         | 4,11                    | 4,75  | 7,9   | 129,1                                | 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  |
| 90/АК                   | Птица тушеная в томатном соусе                     | 100             | 6,83                    | 6,75  | 4,55  | 100,76                               | 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 |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                         | 150             | 5,53                    | 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  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                    | 776             | 23,1                    | 24,4  | 113   | 782,06                               | 0,22          | 0,49 | 19,07 | 208,68 | 0,41 | 627,11                    | 131,23 | 309,18 | 86,04 | 4,86 | 152,28 | 22,82 | 204,55 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    | 1276            | 39,6                    | 41,7  | 188,4 | 1369,56                              | 0,61          | 0,66 | 20,35 | 235,98 | 0,48 | 890,71                    | 369,9  | 612,64 | 184,5 | 9,72 | 197,72 | 35,81 | 239,7  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Неделя: 2            |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|----------------------------------------------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                               |              | Пищевые вещества (г) |       |       |                                | 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          |                                               |              |                      |       |       |                                |                                                    |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 46               | Салат из белокачанной капусты с яблоком       | 60           | 0,07                 | 3,06  | 6,7   | 54,06                          | 0,01                                               | 0,01 | 3,99  | 180,51 | 0,00 | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1      | 1,36  | 6,63   |  |
| 207              | Макароны, запеченные с сыром                  | 200          | 15,3                 | 14,49 | 25,52 | 282,15                         | 0,13                                               | 0,00 | 0,1   | 0,05   |      | 0,00                      | 83,82  | 102,86 | 15,72  | 1,36 |        |       |        |  |
| 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    |  |
| Итого за Завтрак |                                               | 500          | 19,3                 | 18    | 83,75 | 587,5                          | 0,18                                               | 0,13 | 4,34  | 192,56 | 0,12 | 101,27                    | 155,29 | 149,33 | 30,83  | 2,15 | 2,28   | 3,76  | 16,43  |  |
| Обед             |                                               |              |                      |       |       |                                |                                                    |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 75               | Икра свекольная                               | 60           | 1,42                 | 0,06  | 13,72 | 111,18                         | 0,02                                               | 0,02 | 4,95  | 0,67   | 0,00 | 124,77                    | 43,66  | 26,56  | 13,05  | 0,77 | 3,1    | 0,33  | 10,9   |  |
| 96               | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью | 200/5/1      | 3,87                 | 7,83  | 13,8  | 160,43                         | 0,07                                               | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00 | 334,88                    | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74 | 38,78  | 1,56  | 22,39  |  |
| 278              | Тефтели тушеные в соусе                       | 100          | 9,66                 | 7,28  | 17,1  | 144,56                         | 0,05                                               | 0,04 | 2,13  | 2,03   | 0,02 | 123,09                    | 19,01  | 77,49  | 34,35  | 0,83 | 37,84  | 8,03  | 48,94  |  |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч                  | 150          | 3,06                 | 7,19  | 15,48 | 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  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                  | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85 | 35,26                          | 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           | 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    |                                               | 776          | 23,2                 | 23,8  | 117,3 | 736,3                          | 0,48                                               | 0,58 | 27,74 | 184,23 | 0,42 | 1238,04                   | 170,45 | 326,23 | 95,92  | 5,66 | 139,73 | 14,36 | 97,24  |  |
| Итого за день    |                                               | 1276         | 42,4                 | 41,8  | 201   | 1323,8                         | 0,66                                               | 0,71 | 32,08 | 376,79 | 0,54 | 1339,33                   | 325,74 | 475,56 | 126,75 | 7,81 | 142,01 | 18,12 | 113,67 |  |



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

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | педеля: z               |       |       |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Категория:дети мобилизованных родителей 1-4 класс |       |        |      |         |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|---------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|--------|------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                        |                 | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Витамины (мг) |                                           | Минеральные вещества (мг)                         |       |        |      |         |        |        |        |       |        |       |        |
|                  |                                        |                 | Б                       | Ж     | У     |               |                                           | В1                                                | В2    | С      | А    | Д       | К      | Са     | Р      | Mg    | Fe     | I     | Se     |
| 1                | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7             | 8                                         | 9                                                 | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                        |                 |                         |       |       |               |                                           |                                                   |       |        |      |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и кураги    | 60              | 0,92                    | 2,72  | 8,71  | 38,45         | 0,04                                      | 0,05                                              | 2,86  | 134,0  | 0,00 | 169,29  | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51  | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 289              | Рагу овощное из птицы                  | 200             | 11,8                    | 11,4  | 30,54 | 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             | 3,26                    | 1,25  | 8,23  | 106           | 0,00                                      | 0,01                                              | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,78  | 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 |                                        | 500             | 19,3                    | 15,8  | 67    | 486,34        | 0,23                                      | 0,33                                              | 15,25 | 571,84 | 0,12 | 864,54  | 77,64  | 229,64 | 76,74  | 3,58  | 47,11  | 9,99  | 217,89 |
| Обед             |                                        |                 |                         |       |       |               |                                           |                                                   |       |        |      |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 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  |
| 108/109          | Суп картофельный с клецками и зеленью  | 200             | 2,65                    | 3,02  | 14,94 | 104,36        | 0,06                                      | 0,05                                              | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18  | 16     | 44,95  | 14,35  | 0,66  | 48,91  | 1,75  | 21,26  |
| 297/759          | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100             | 9,28                    | 11,08 | 11,37 | 179,4         | 0,09                                      | 0,00                                              | 2,51  | 0,18   |      | 0,00    | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59  |        |       |        |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая             | 150             | 5,01                    | 6,09  | 24,56 | 110,75        | 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              | 2,4                     | 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    |                                        | 770             | 23,4                    | 27,7  | 110,2 | 731,99        | 0,48                                      | 0,55                                              | 9,31  | 374,82 | 0,57 | 962,71  | 136,62 | 413,25 | 199,75 | 7,96  | 123,99 | 16,58 | 58,2   |
| Итого за день    |                                        | 1270            | 42,6                    | 43,5  | 177,2 | 1218,33       | 0,71                                      | 0,88                                              | 24,56 | 946,6  | 0,69 | 1827,24 | 214,26 | 642,89 | 276,49 | 11,54 | 171,1  | 26,57 | 276,09 |

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

|                  |                                            | педия: 2        |                         |      |       |                                      | категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |       |  |  |
|------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|-------|--|--|
| №<br>реп.        | 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    |  |  |
| 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 вязкая молочная из риса и пшена       | 200/5           | 7,82                    | 9,03 | 31,78 | 253,45                               | 0,1                                                | 0,13 | 0,52   | 27,04  | 0,07 | 167,39                    | 115,51 | 137,04 | 32,18  | 0,71 | 44,04  | 2,26  | 28,56 |  |  |
| 883/Акт          | Кисель                                     | 200             | 4,75                    | 2,59 | 18,56 | 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 |                                            | 535             | 15,4                    | 16,8 | 74,78 | 500,09                               | 0,15                                               | 0,24 | 17,41  | 36,04  | 8,56 | 426,03                    | 177,79 | 166,11 | 44,43  | 3,05 | 46,76  | 4,32  | 47,75 |  |  |
| Обед             |                                            |                 |                         |      |       |                                      |                                                    |      |        |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |       |  |  |
| 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 |  |  |
| 99               | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 3,43                    | 4,75 | 10,53 | 116,98                               | 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 |  |  |
| Акт              | Бигус с сосиской                           | 200             | 13,2                    | 17,6 | 38,36 | 292,23                               | 0,06                                               | 0,00 | 79,36  | 0,11   |      | 0,00                      | 112,71 | 143,48 | 42,16  | 2,18 |        |       |       |  |  |
| 388              | Напиток из плодов шиповника                | 200             | 0,68                    | 0,28 | 20,76 | 88,2                                 | 0,01                                               | 0,03 | 130    | 86,8   | 0,00 | 4,6                       | 12,4   | 3,4    | 3,2    | 0,32 | 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  |  |  |
| Итого за Обед    |                                            | 726             | 23,1                    | 27,7 | 102,5 | 705,03                               | 0,24                                               | 0,42 | 220,13 | 471,67 | 0,33 | 493,68                    | 198,58 | 281,52 | 91,7   | 5,1  | 111,26 | 12,75 | 42,52 |  |  |
| Итого за день    |                                            | 1261            | 38,5                    | 44,5 | 177,3 | 1205,12                              | 0,39                                               | 0,66 | 237,54 | 507,71 | 8,89 | 919,71                    | 376,37 | 447,63 | 136,13 | 8,15 | 158,02 | 17,07 | 90,27 |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 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>          |                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 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   |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 6,83                    | 8,04 | 16,73 | 125,61                                    | 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             | 5,01                    | 6,09 | 24,56 | 110,75                                    | 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  |
| 376                     | Чай с сахаром                            | 200             | 3,26                    | 1,25 | 8,23  | 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             | 18,6                    | 19,3 | 68,03 | 470                                       | 0,51          | 0,32 | 16,41 | 94,7   | 0,19 | 506,11                    | 70,33  | 312,08 | 153,02 | 7,2   | 131,5  | 6,17  | 39,02  |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,56                    | 2,95 | 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   |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/200/1        | 5,63                    | 8,31 | 17,03 | 212,9                                     | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64  |        |       |        |
| 259                     | Жаркое из птицы                          | 200             | 14,05                   | 11   | 20,28 | 209,15                                    | 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 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>    |                                          | 731             | 26,7                    | 23,7 | 100,5 | 734,19                                    | 0,3           | 0,5  | 24,02 | 162,94 | 0,33 | 939,13                    | 143,83 | 302,22 | 76,92  | 4,52  | 98,35  | 22,72 | 187,29 |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | 1271            | 45,3                    | 43   | 168,5 | 1204,19                                   | 0,81          | 0,82 | 40,43 | 257,64 | 0,52 | 1445,24                   | 214,16 | 614,3  | 229,94 | 11,72 | 229,85 | 28,89 | 226,31 |