

Утверждаю:

Директор ООО «КНГ ЗДОРОВ и СЫТ»

К. Ю. Соскова /

« 08 » октября 2025г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

Секретарь Л. Н. Емчужина

« 08 » октября 2025 год.

Родительский комитет

Семикова О.С.

« 08 » октября 2025 год.

Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс.

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	K	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	
Завтрак																				
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 пшеница	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	Каша 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	1,75	26,22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		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	
Обед																				
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	
388/524	Уха рыбачья	150/200/1	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	89,52	
291	Плов из птицы	200	15,09	11,5	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	5,65	139,75	
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	
Итого за Обед		736	25,80	27,65	117,25	822,50	0,25	0,48	13,09	278,08	0,33	636,42	444,32	16,91	87,06	4,04	156,07	24,13	239,88	
Итого за день		1241	45,05	46,34	201,00	1410,00	0,6	1,04	14,19	350,15	0,84	1106,77	563,59	738,61	179,8	7,23	211,65	36,23	315,84	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 1

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	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		
Завтрак																					
	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	139,13	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22		
302/П7	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	20,98	4,66	7,19	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	0,95	1,8	7,35		
Итого за Завтрак		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		
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		
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 птицы с соусом	100	9,86	5,28	10,1	164,56	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,59	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46		
302/308	Макаронные изделия отварные с м/б	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	114,5	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед		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		
Итого за день		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

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 1

№ реца	Прим. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	K	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		
Завтрак																					
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 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	
Итого за Завтрак		544	18,6	15,8	79,95		566,21	0,13	0,23	10,27	43,49	10,65	486,45	124,21	281,1	74,58	2,52	209,65	15,87	419,54	
Обед																					
Алт	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	36,59	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	313,47	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	59,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,28	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		721	23,1	25,7	106,1		705,65	0,35	0,57	21,95	884,53	0,33	1461,21	219,64	326,98	108,51	5,2	154,35	18,9	224,3	
Итого за день		1265	41,7	41,5	186		1271,86	0,48	0,8	32,22	828,02	10,98	1947,61	253,89	498,09	183,09	7,72	364	34,77	643,84	

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 4

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	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	
Завтрак																				
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,6	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	
243/754	Соусы 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	
202/303	Макаронные изделия твердые 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	
383/Акт	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,03	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		580	19,3	19,8	73,34	564,49	0,12	0,12	18,09	28,04	8,56	315,75	101,88	164,53	33,26	4,35	57,44	2,1	33,65	
Обед																				
63	Салат из моркови (припуск) и курицы	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,01	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8	
355	Салатка по домашнему с филе кур.	310/200/5	6,23	9,96	10,01	210,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,43	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	14,86	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	132,6	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	96,6	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		796	27	27,2	117,3	781,5	0,43	0,63	9,96	195,35	0,4	846,82	193,28	462,08	200,08	8,18	81,47	22,88	221,93	
Итого за день		1376	46,2	47	190,6	1345,99	0,55	0,75	28,05	223,38	8,96	162,52	255,14	626,61	233,34	12,53	136,91	24,98	255,58	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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		
Завтрак																					
PR	Варени	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		
PR	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		
Итого за Завтрак		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		
Обед																					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,89	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	154,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38		
208/7/54	Шницель из птицы 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	Перец из бобовых с маринованным	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		
PR	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		
PR	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед		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		
Итого за день		1281	46,2	47,4	201	1356,7	1,04	0,88	31,48	525,59	0,51	1998,64	284,95	654,46	193,96	11,96	182,29	33,76	254,53		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 2

№ реп.	Прим. пище. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	K	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			
Завтрак																						
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	130,19	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						
Итого за Завтрак		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	99,46	4,86	45,44	12,99	35,15			
Обед																						
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	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			
990/4/3	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 мясным соусом	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	23,86			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		776	23,1	24,4	113	782,06	0,22	0,49	19,07	209,68	0,41	627,11	131,23	309,18	86,04	4,86	152,28	22,82	204,55			
Итого за день		1276	39,6	41,7	189,4	1369,56	0,61	0,66	20,35	235,98	0,48	890,71	369,91	612,64	184,5	9,72	197,72	35,81	239,7			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	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
Завтрак																			
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
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																			
Обед																			
75	Икра савская	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 из птицы тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,03	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	7,19	15,48	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	64,62	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 ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед																			
Итого за день																			
		1276	42,4	41,8	201	1323,8	0,66	0,71	32,08	376,79	0,54	1339,3	325,74	475,69	126,76	7,81	142,01	18,12	113,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 2

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	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 (припуск) и курати	60	0,92	2,72	8,71	36,45	0,04	0,05	2,85	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,05	30,8
289	Рыбное филе 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	6,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,68	7,16	3,63	0,76	0,00	0,00	0,00
40	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		520	19,3	15,8	67	488,34	0,23	0,33	15,25	571,86	0,12	854,54	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	75,08	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
297/758	Приготовление 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	16,85	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
348	Компот из хурмы	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
30	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
30	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		770	23,4	27,7	110,2	731,99	0,48	0,55	9,31	374,82	0,57	962,71	136,62	413,29	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	946,68	0,69	1827,25	214,26	842,89	276,49	11,54	171,1	26,57	276,09

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

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				В1	В2	С	А	D	К	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6																	
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 овсяная молочная из риса и пшеница	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			
383/Ал	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,03	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																						
Ал	Салат Стелной	50	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,84	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,89	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	7,58	168,82	0,00	263,79	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,98	18,09			
Ал	Булочка 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 ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		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	12,76	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 приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 2

№ реп.	Прим. пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	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		
Завтрак																					
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 птицы с соусом	100	6,83	8,04	16,73	125,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,65	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	16,98	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		
Итого за Завтрак		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		
Обед																					
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	12,65	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		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		
Итого за день		1271	45,3	43	168,5	1204,19	0,81	0,82	40,43	257,64	0,52	1445,24	141,16	614,3	229,94	11,72	229,85	28,89	226,31		