

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

/П.В. Воробьев /

« 05 » октября 2026 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

С. В. Кашенин

/ П.В. Воробьев

« 05 »

2026 год.

Родительский комитет

Григорьев С.И.

« 05 »

10

2026 год.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101	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	200/5	8,08	7,78	36,61	277	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	4,6	13,6	106	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	101	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	19,05	19	79,42	585	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	6,14	8,73	97	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			
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	111	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			
291	Плов из птицы	200	15,09	13,82	34,72	345	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	25,01	114	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	74	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	67	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	25,65	26,12	106,29	808	0,23	0,46	15,02	442,48	0,33	546,17	1155,47	288,2	84,79	4,01	183,45	18,32	169,55			
Итого за день		1231	44,7	45,12	185,71	1393	0,58	1,02	16,12	514,55	0,84	1016,52	574,74	709,9	177,53	7,2	239,03	30,42	245,41			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	107	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							
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	7,25	132	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							
802/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	157	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	58	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	74	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	19	19,06	73,92	528	0,49	0,3	1,38	94,7	0,19	315,18	44,37	294,44	140,69	6,5	60,94	6,14	37,38							
Обед																										
37/АКТ	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	46	0,04	0,03	7,5	215,94	0,00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73							
101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	1,57	2,29	12,11	73	0,06	0,04	5,92	161,13	0,00	315,83	15,03	44,12	18,13	0,65	38,51	0,21	23,9							
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	202	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							
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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	115	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	74	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	67	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		771	24,09	23,54	106,8	723	0,3	0,51	17,14	426,8	0,41	829,7	109,64	303,44	76,79	5,42	169,28	19,46	217,83							
Итого за день		1311	43,09	42,6	180,72	1251	0,79	0,81	18,52	521,5	0,6	144,81	154,01	597,88	217,48	11,92	230,22	25,6	255,21							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																										
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00						
259	Жаркое из птицы	200	9,34	9,23	26,85	215	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,11	0,00						
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	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	0,00						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	101	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	0,00						
Итого за Завтрак		500	18,97	18,36	73,66	532	0,21	0,27	30,92	35,95	8,52	745,83	111,22	209,9	54,76	2,91	61,93	9,91	186,77	0,00						
Обед																										
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	35	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	0,00						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	2,56	9,7	12,24	135	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	0,00						
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	6,33	10,1	144	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	0,00						
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	7,29	6,54	28,41	183	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	0,00						
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	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	0,00						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	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	0,00						
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	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	0,00						
Итого за Обед		776	25,88	24	112,57	753	0,81	0,61	12,58	1467,1	0,36	1296,12	14,74	4452,52	152,68	8,9	121,95	21,96	95,43	0,00						
Итого за день		1276	44,85	42,36	186,23	1285	1,02	0,88	43,5	1503,04	8,88	1041,93	325,96	662,42	207,44	11,81	183,88	31,87	282,2	0,00						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	1,32	4,43	15,82	99	0,03	0,1	0,00	13,5	0,16	29,15	13,06	20,81	4,2	0,34	0,96	1,84	7,47	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	8,84	11,41	42,64	283	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	58	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	87	0,12	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		500	16,62	18,45	82,59	527	0,32	0,27	0,58	40,5	0,23	292,75	228,87	259,91	79,68	3,7	46,4	14,83	42,62	
Обед																				
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	77	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04	
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	8,7	11,93	160	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	10,81	6,18	9,67	151	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	
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158	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	112	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	74	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	67	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		826	26,15	27,25	108,08	799	0,37	0,54	20,82	45,12	0,42	1081,7	712,9	453,03	1284,29	6,33	163,83	16,86	161,93	
Итого за День		1326	42,77	45,7	190,67	1326,42	0,69	0,81	21,4	85,62	0,65	374,43	358,32	563,03	163,97	10,03	210,23	31,69	204,55	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	1,07	5,55	3,76	67	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
295	Шницель из птицы с соусом	100	9,12	8,77	10,8	145	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	56,3	4,79	85,87
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	28,36	189	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	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	74	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	18,83	19,22	78,32	563	0,18	0,23	140,89	197,25	0,18	304,29	81,43	177,17	52,21	2,4	149,23	10,97	117,38
Обед																			
54	Салат из свежкл с яблоками	60	1,3	3,7	6,72	62	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	10/200/1	6,85	7,15	15,86	140	0,08	0,05	6,32	281,23	1,41	365,84	30,2	73,82	24,39	0,77	48,06	0,32	94,91
278	Тефтели тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136,5	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	150	4,29	3,68	20,84	149	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	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		781	24,66	23,79	108,39	742,5	0,38	0,5	10,81	307,27	1,83	714,97	184,95	380,78	78,78	5,01	211,67	28,6	129,31
Итого за День		1321	43,49	43,01	186,71	1305,5	0,56	0,73	151,7	504,52	2,01	1019,26	266,38	557,94	130,99	7,41	360,9	39,57	246,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,38	6,54	80	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	8,84	11,41	42,64	283	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	58	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	87	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08						
Итого за Завтрак		500	16,45	19,4	73,31	508	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			
Обед																						
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	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			
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	3,85	2,21	10,93	85	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52			
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	202	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			
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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	115	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	74	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	67	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		771	26,83	26,46	109,35	786	0,35	0,49	12,24	210,69	0,41	725,03	135,89	325,02	81,29	6,14	167,59	21,17	202,72			
Итого за день		1271	43,28	45,86	182,66	1294	0,74	0,66	13,52	237,99	0,48	988,63	374,56	628,48	179,75	11	213,03	34,16	237,87			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,55	42	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	
	Делчатым																			
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	7,25	132	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	
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	28,36	189	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	66	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	74	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	15,61	17,51	67	503	0,31	0,21	3,37	96,53	0,54	215,15	51,72	196,53	48	3,18	77,37	2,6	50,51	
Обед																				
37/АКТ	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	46	0,04	0,03	7,5	215,94	0,00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73	
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	5,63	6,51	27,03	210	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
Акт	Капуста тушенная с курицей	200	13,62	15,29	18,43	246	0,08	0,13	33,34	105,8	0,00	569,06	97,5	145,44	38,98	1,85	86,33	22,33	141,65	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	112	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	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	
ПП	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	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	25,61	26,34	107,61	759	0,27	0,49	45,96	321,88	0,33	794,36	171,97	312,9	87,5	5,08	123,98	33,49	166,08	
Итого за День		1275	41,22	43,85	174,61	1262	0,58	0,7	49,33	418,41	0,87	1009,51	223,69	509,43	135,5	8,26	201,35	36,09	216,59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.Л.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	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	
278	Тертые тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	137	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	
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	110	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	96	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		550	16,79	19	83,27	586	0,28	0,2	6,33	31,04	0,21	138,11	114,22	179,64	31,81	2,93	92,66	3,09	38,57	
Обед																				
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	93	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	
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	3,87	4,83	16,4	113	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	
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	170	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55	
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158	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	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	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	74	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	67	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		771	23,75	27,41	101,09	763	0,35	0,59	154,128	14,63	10,51	404,91	157,21	375,18	118,11	4,63	219,17	23,48	473,21	
Итого за день		1321	40,54	46,41	184,36	1349	0,63	0,79	160,458	45,67	10,72	1543,01	271,43	355,82	149,92	7,56	311,83	26,57	511,78	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	107	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
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,92	11,05	25,74	223	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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	89	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		500	15,7	15,28	69,11	477	0,22	0,14	0,58	27,34	0,07	187,97	201,17	170,32	45,91	2,55	44,04	2,26	28,56
Обед																			
35	Салат картофельный	60	1,82	5,37	9,28	97	0,08	0,05	7,4	1,51	0,00	420,7	12,03	51,05	18,88	0,77	4,14	0,28	26,81
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	5,11	4,75	7,9	106	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
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	8,59	10,73	138	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	7,29	6,54	28,41	183	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
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	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	74	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	67	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	26,77	26,62	111,25	780	0,87	0,62	20,56	316,83	0,36	1621,14	195,94	470,05	148,28	9,05	143,31	24,1	86,84
Итого за день		1276	42,47	41,9	180,36	1257	1,09	0,76	21,14	344,17	0,43	1809,14	397,11	640,37	194,19	11,6	187,35	26,36	115,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	77	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
268	Котлеты из мяса с соусом	100	5,83	5,34	12,73	133	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	157	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
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	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	74	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	18,42	19,2	80,29	560	0,51	0,31	18,27	103,4	8,59	525,34	89,99	296,83	144,91	7,75	62,7	6,4	49,22
Обед																			
70	Огулец порционно	60	0,3	0,06	2,28	8	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3			
101	Суп картофельный с крупой и зеленью	200/1	1,64	2,3	12,78	76	0,06	0,05	5,92	161,13	0,00	316,66	15,1	45,43	18,56	0,65	38,52	0,21	24,34
289	Рагу овощное из птицы	200	18,68	21,76	35,42	373	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	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	26,11	25,53	102,79	712	0,3	0,53	20,13	614,53	0,33	111,91	138,19	294,16	87,14	4,43	82,51	18,81	213,33
Итого за день		1301	44,53	44,73	183,08	1272	0,81	0,84	38,4	717,93	8,92	637,21	228,18	590,99	232,05	12,18	145,21	25,21	262,55