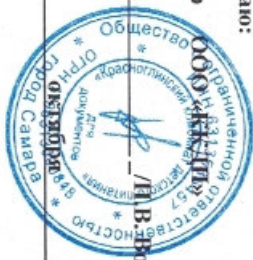


Утверждаю:

Директор



/И.В. Воробьев /

« 05 »

2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ е. Решетникова

Иванов

Иванов И.И.

« 05 » 10

20 10 год.

Родительский комитет

Иванов И.И.

« 05 » 10

20 10 год.

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

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 1
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 молочноя пшениая	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	101.08	26.97	0.92	7.92	1.76	26.22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.62	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	470.38	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	115	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	180.98	31.28	154.18	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 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		726	25.66	26.12	106.29	812	0.23	0.46	15.02	442.48	0.33	546.17	155.47	288.2	84.79	4.01	183.45	18.32	169.55	
Итого за День		1231	44.7	45.12	185.71	1397	0.58	1.02	16.12	514.55	0.84	1016.55	474.74	709.9	177.53	7.2	239.03	30.42	245.41	

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 2
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет
Неделя: 1

№ 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	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 из птицы "Московские" с	100	6.98	9.8	7.25	121	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	24.43	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	517	0.49	0.3	1.38	94.7	0.19	315.18	44.37	294.44	40.69	6.5	60.94	6.14	37.38
Обед																			
37/АК	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
390/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11.83	12.11	17.16	190	0.05	0.09	1.77	30.71	0.00	139.15	24.51	108.28	15.12	0.96	37.7	7.95	152.22
202/308	Макаронные изделия отварные с МР	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	24.09	23.54	106.8	711	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	1228	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 Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 3
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																										
ГР	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							
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	172,17							
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							
ГР	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		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							
Обед																										
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	35	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, 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							
668/АК	Биточки из птицы 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							
199	Пюре из бобовых с маслом	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							
ГР	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							
ГР	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		776	25,88	24	112,57	753	0,81	0,61	12,58	1467,1	0,36	1296,12	147,44	521,52	152,68	8,9	121,95	21,96	95,43							
Итого за день		1276	44,85	42,36	186,23	1285	1,02	0,88	43,5	503,04	8,88	2041,93	325,96	662,42	207,44	11,81	183,88	31,87	282,2							

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

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ реп.	Пример 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	99.42	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	527.42	0.32	0.27	0.58	40.5	0.23	292.72	288.97	259.91	79.68	3.7	46.4	14.83	42.62							
Обед																										
338	Рыболо	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	Томатный суп харчо с курицей 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 маслом	150	3.06	6.08	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	1081.71	29.45	303.12	84.29	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	1374.43	58.32	563.03	163.97	10.03	210.23	31.69	204.55							

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 5
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																										
45	Салат из белокочанной 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	138	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87							
304	Рис отварной с мсливочным	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	566	0,18	0,23	140,89	197,26	0,18	304,29	81,43	177,17	52,21	2,4	149,23	10,97	117,38							
Обед																										
54	Салат из свежеты 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 из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136	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 распычатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	20,84	169,54	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 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		781	24,66	23,79	108,39	762,54	0,38	0,5	10,81	307,27	1,83	714,87	184,95	380,78	78,78	5,01	211,67	28,6	129,31							
Итого за день		1321	43,49	43,01	186,71	1318,54	0,56	0,73	151,7	504,52	2,01	1019,26	266,38	557,95	130,99	7,41	360,9	39,57	246,69							

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 6
Неделя: 2
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ 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	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	Булгурбод 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	303.48	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	190	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/д	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	12.86	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	774	0.35	0.49	12.24	210.69	0.41	725.03	135.89	325.02	81.29	6.14	167.58	21.17	202.72	
Итого за день		1271	43.28	45.86	182.66	1282	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 Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 7
Неделя: 2
Категория: дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ 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	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 соевых орехов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,55	35,46	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							
270	Котлеты из птицы "Московские" с Рис отварной с сливочным	100	6,98	9,8	7,25	121	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	Чай с лимоном	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	Хлеб пшеничный	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	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	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	518,2	0,31	0,21	3,37	96,53	0,54	215,19	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	214	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64										
Акт	Капуста тушеная 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							
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		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	1277,2	0,58	0,7	49,33	418,41	0,87	1009,5	223,69	509,43	135,5	8,26	201,35	36,09	216,59							

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильным М.И.

День: 8

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ ре- ц	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																				
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	Тедтели из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136	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	
202,302	Макароны из твердых сортов пшеницы 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	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	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		550	16,79	19	83,27	594	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 маслом	150	3,06	6,09	19,53	158	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,82	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	1,14	16,64	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	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	
Итого за Обед		771	23,75	27,41	101,09	763	0,35	0,59	154,12	814,63	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	1357	0,63	0,79	160,45	845,67	10,72	543,02	271,43	354,82	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.

Сезон: Осенне-зимний
День: 9
Категория: дети мобилизованных родителей 7-11 лет
Неделя: 2

№ 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	К	Са	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	1.32	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	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	
ГР	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	15.7	15.28	69.11	475	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	
968/758	Шницель из птицы 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 мйрастит	150	7.29	6.54	28.41	183	0.42	0.09	0.00	0.87	0.00	527.25	78.48	209.28	68.01	4.34	56.07	8.39	19.21	
348	Компот из юрды	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	
ГР	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	
ГР	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	1621.11	95.94	470.05	148.28	9.05	143.31	24.1	86.84	
Итого за день																				
		1276	42.47	41.9	180.36	1255	1.09	0.76	21.14	344.17	0.43	809.13	397.11	640.37	194.19	11.6	187.39	26.36	115.4	

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 10
Неделя: 2
Категория: дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ 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	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 птицы с соусом	100	5,83	5,34	12,73	136	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							
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	563	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	Омлет 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 крупной 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	1275	0,81	0,84	38,4	717,93	8,92	637,2	228,18	590,99	232,05	12,18	145,21	25,21	262,55							