

Утверждено:  
Директор ООО «КП Южный»  
 М.А. Марионова /  
« 01 » сентября 2024г.

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ  Волгова  
 М.А. Любовская  
« 01 » сентября 2024 год  
Родительский комитет  Лизютина  
« 01 » сентября 2024 год

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся  
детей мобилизованных родителей 1-4 класс  
общеобразовательных учреждений  
Красноармейского района  
Самарской области**

# 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

№ 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	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>																			
	Круассан	60	3,72	10,62	27,42	221,4	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
Р68/АК	Биточки из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,4
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,5
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	1,3
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	7,3
<b>Итого за Завтрак</b>		544	21,99	30,43	108,26	837,21	0,49	0,3	1,94	95,79	0,54	319,92	45,6	295,11	141,05	6,52	60,94	6,15	38,7
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	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	0,0
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,9
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	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,
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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	0,0
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	7,3
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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	4,3
<b>Итого за Обед</b>		726	25,68	20,91	110,31	745,97	0,21	0,46	18,49	438,11	0,33	530,47	162,11	283,96	84,71	3,97	169,3	20,39	165,
<b>Итого за день</b>		1270	47,67	51,34	218,57	1583,18	0,7	0,76	20,43	533,9	0,87	850,39	207,71	579,09	225,76	10,49	230,24	26,54	204,

## 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

№ 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	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>																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,06
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,97
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,07
<b>Итого за Завтрак</b>		505	22,78	19,25	72,58	568,88	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,07
<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	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	38,85	0,13	10,07
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	11,93	160,15	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,07
301	Кнели куриные с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,04
202/309	Макаронные изделия отварные	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	14,07
342	Компот из свежих яблок + С витамин	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	2,88
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	7,3
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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	4,3
<b>Итого за Обед</b>		786	27,06	34,26	104,72	800,51	0,3	0,45	6,48	162,96	0,43	483,73	101,21	268,19	59,65	4,98	194,11	16,12	144,07
<b>Итого за день</b>		1291	49,84	53,51	177,3	1369,39	0,57	1,1	7,52	296,53	3,26	1004,95	386,9	701,32	160,23	9,15	259,31	49,48	245,14

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рец.	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	
<b>Завтрак</b>																				
45	Салат из белокачанной 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	0,2	
233	Рыба запеченая под молочным соусом	100	6,8	6,81	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,	
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,06	4,8	20,44	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	37,9	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,0	
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,2	
<b>Итого за Завтрак</b>		555	14,52	13,98	73,47	579,1	0,25	0,38	20,09	47,68	10,36	1087,3	162,22	305,31	81,93	3,27	217,06	17,77	437,	
<b>Обед</b>																				
Акт	Салат Степной	60	1,05	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,	
355	Солянка по домашнему	0/10/200/5	4,12	7,96	6,68	110,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,8	
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	10,68	195,97	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,3	
198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,2	
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	28,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,1	
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	7,3	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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	4,3	
<b>Итого за Обед</b>		796	29,35	33,93	113,42	579,22	0,76	0,56	10,16	221,61	1,85	1110,14	174,41	460,54	126,35	8,61	133,23	20,45	101,	
<b>Итого за день</b>		1351	43,87	47,91	186,89	1458,32	1,01	0,94	30,25	269,29	12,21	2197,5	336,63	765,85	208,28	11,88	350,29	38,22	536,	

## 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 1-4 класс

№ 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,1
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	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	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	14,1
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,1
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	7,1
<b>Итого за Завтрак</b>		540	14,75	20,54	82,66	579,83	0,11	0,12	16,33	25,54	8,56	217,79	131,8	173,1	34,83	3,28	128,87	2,13	34,1
<b>Обед</b>																			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,1
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,1
270	Котлеты "Московские"	100	15,49	11,55	8,69	167	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,89	8,23	1,21	22,71	0,71	15,1
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,1
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,1
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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	4,1
<b>Итого за Обед</b>		771	32,58	21,6	103,23	734,03	0,65	0,61	10,3	1407,5	0,43	796,71	94,7	414,16	191,14	8,14	137,49	15,68	95,1
<b>Итого за день</b>		1311	47,31	42,14	185,89	1313,86	0,76	0,73	26,63	433,0	8,99	1014,5	226,5	587,26	225,97	11,42	266,36	17,81	139,1

# 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)			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
<b>Завтрак</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	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	7,0
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	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	177,3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,0
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,8	170,38	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,2
<b>Итого за Завтрак</b>		545	17,3	11,32	67,67	533,76	0,23	0,33	16,39	440,8	0,15	935,29	74,88	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,3
<b>Обед</b>																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,7
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,3
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,1
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,65	5,37	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	23,8
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,95	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,0
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	7,3
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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	4,3
<b>Итого за Обед</b>		776	18,34	29,08	113,31	802,52	0,41	0,5	14,76	327,79	0,43	712,98	146,88	309,33	94,43	5,04	151,89	13,58	70,8
<b>Итого за день</b>		1321	35,64	40,4	180,98	1336,28	0,64	0,83	31,15	768,59	0,58	1648,27	221,76	519,13	155,45	10,13	198,28	24,37	267,3

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ 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	
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	5,21	6,47	62,57	318,72	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	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,
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,
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,
<b>Итого за Завтрак</b>		544	19	24,46	132,98	862,64	0,41	0,21	2,64	95,23	0,54	164,57	73,87	312,1	56,9	4,63	76,47	18,79	24
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	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,
388	Уха рыбацкая	15/200/1	4,85	31,28	9,84	307,66	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
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	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,
202/309	Макаронные изделия отварные	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
342	Компот из свежих яблок + С витамин	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,
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,
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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,
<b>Итого за Обед</b>		786	22,33	51,25	99,24	923,97	0,25	0,43	17,72	144,33	0,41	733,95	118,98	293,06	70,53	5,36	139,35	22,75	120
<b>Итого за день</b>		1330	41,33	75,71	232,22	1786,61	0,66	0,64	20,36	239,56	0,95	898,52	192,85	605,16	127,43	9,99	215,82	41,54	145

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ 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	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
<b>Завтрак</b>																		
3	Бутерброд с сыром	60	7,4	5,52	19,68	157,94	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95
173	Каша вязкая молочная пшеница	200/5	8,23	10,53	42,21	297,14	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,83	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,46	19,01	95,06	637,93	0,39	0,55	1,1	72,09	0,5	478,23	418,4	424,15	95,74	3,33	55,42	11,8
<b>Обед</b>																		
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,68	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,68	73,61	1,59
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29,63	40,23	496,67	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36
<b>Итого за Обед</b>		796	24,58	39,76	108,97	927,58	0,45	0,56	18,32	248,89	0,47	453,76	111,76	250,84	65,39	4,85	133,06	17,1
<b>Итого за день</b>		1296	46,04	58,77	204,03	1565,51	0,84	1,11	19,42	320,98	0,97	931,99	530,16	674,99	161,13	8,18	188,48	28,9



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рец.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
<b>Завтрак</b>																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	0,07	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	189,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	3
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
202/309	Макаронные изделия отварные	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
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30
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
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16,45	13,21	86,7	535,31	0,24	0,16	5,6	1153,76	1,66	357,65	89,15	190,19	57,94	2,86	58,59	1,98	83
<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	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	2,65	4,1	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	2
268/759	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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
348	Компот из кураги + С витамин	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,56	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0
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
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,8	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
<b>Итого за Обед</b>		770	24,67	31,64	123,61	881,95	0,63	0,63	8,14	454,68	0,6	1001,44	121,53	424,73	192,39	8,57	146,67	17,28	73
<b>Итого за день</b>		1310	41,12	44,85	210,31	1417,26	0,87	0,79	13,74	1608,44	2,28	359,09	210,68	614,92	250,33	11,43	205,26	19,26	156

# 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 1-4 класс

№ 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	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
<b>Завтрак</b>																			
Акт	Салат Степной	60	1,05	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
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	135
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	8	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,24	14,58	91,76	592,44	0,15	0,23	18,63	483,6	8,52	342,09	97,32	206,48	56,11	2,3	146,85	8,15	167
<b>Обед</b>																			
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком зеленью	10/200/1	5,91	7,46	14,76	149,88	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64			
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	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
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	4,8	20,44	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
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5
<b>Итого за Обед</b>		811	27,85	23,89	96,63	780,73	0,4	0,67	20,13	1282,84	10,65	1149,8	153,4	416,5	123,93	5,18	217,76	24,94	478
<b>Итого за день</b>		1311	49,09	38,47	188,39	1373,17	0,55	0,9	38,76	1766,44	19,17	1491,89	250,72	622,98	180,04	7,48	364,61	33,09	645

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 10

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 клас

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- гическая ценность (ккал)	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	
<b>Завтрак</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	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	
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			540	13,27	8,73	98,74	575,02	0,15	0,34	4,45	25,24	0,41	449,96	187,91	253,54	52,36	4,04	49,28	4,92
<b>Обед</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,77	4,83	9,8	93,94	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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	
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	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	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	9,2	
<b>Итого за Обед</b>			726	22,13	24,97	93,27	716,67	0,32	0,55	29,43	327,54	0,33	274,0	154	304,15	89,16	4,62	137,13	24,2
<b>Итого за день</b>			1266	35,4	33,7	192,01	1291,69	0,47	0,89	33,88	352,78	0,74	723,9	341,91	557,69	141,52	8,66	186,41	29,