

Утверждено:

Директор ООО «ККДН ЗАПАД»

И.В. Юдина /

« 01 » октября 2024 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ пос. Воскресенский

И.В. Юдина /

« 01 » октября 2024 г.

Родительский комитет

« 01 » октября 2024 г.



**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
детей мобилизованных родителей
5-11класс**

**общеобразовательных учреждений
Самарской области
Большечерниговского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Пром. код, 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																			
2	Бутерброд с колбасой	60	5,21	6,47	62,57	318,72	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	27,98	1,8			
Р6В/АК	Биточки из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,03	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
В03/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,06	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
377	Чай с лимоном	200/3 в	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,32	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,70	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		574	25,2	27,5	151,14	983,28	0,51	0,26	2,64	98,47	0,55	236,97	67,26	291,94	118,28	6,5	95,38	4,83	33,43
Витаминация																			
АКТ	Компот из свежзамороженных ягод + витамин С	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
Итого за Витаминация		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
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,15	4,56	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
66	Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленой	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,6	40,84	41,08	17,93	0,67			
291	Плов из птицы	260	21,88	13,88	44,56	361,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,89	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	135,76
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	2,43	1,02	12,66	68,8	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	8,27	4,35
Итого за Обед		868	32,17	28,66	126,72	892,41	0,21	0,43	30,82	307,23	0,33	562,19	160,58	264,63	90,95	4,3	109,24	17,13	151,46
Итого за день		1642	58,04	56,46	285,54	1907,69	0,72	0,69	33,46	405,7	0,88	799,16	226,14	566,57	209,23	10,85	205,22	21,96	184,89

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 5-11 класс

№ рецепта	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																				
209	Яйцо вареное	60	7,62	0,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	1,05	32	6,26	1,31	10,56	16,21	25,04
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,6	10,51	43,83	309,11	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,62	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15	
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	10,5	01,09	25,97	0,92	7,92	1,76	26,22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	105,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	87,2	16	26	5,6	0,44	1,26	2,4	5,6	
Итого за Завтрак		565	24,74	21,35	81,35	630,7	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	321,22	285,69	433,12	100,56	4,19	65,2	33,36	100,21	
Обед																				
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78	
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	3,86	6,11	11,93	114,57	0,09	0,03	0,73	0,02	0,00	29,04	8,54	55,88	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01	
301	Кнели куриные с соусом	100	6,56	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	66,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	32,24	
Р02/304	Максимум изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,05	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	27,86	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	0,15	0,84	0,7	0,1	2,62	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,54	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	2,43	1,02	12,66	65,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,33	5,27	4,35	
Итого за Обед		606	25,59	35,5	112,93	836,65	0,32	0,46	8,25	243,62	0,43	576,97	106,03	234,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01	
Итого за день		1461	50,33	56,85	194,28	1469,35	0,59	1,11	9,29	377,39	3,26	100,19	391,72	717,49	167,87	9,46	260,4	49,57	252,22	

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 6-11 класс

№ реп.	Наим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			С	Ж	У		В1	В2	С	А	В	К	Са	Р	Мс	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 морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,25	6,9	5,7
253	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,8	6,81	9,67	127	0,05	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,26	34,79	0,59	118,72	9,60	366,67
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,67	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	533,24	40,95	84,62	29,69	1,07	60,23	0,75	37,94
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	3,63	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,45	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	1,6	7,35
Итого за Завтрак		510	14,27	16,14	70,31	526,12	0,23	0,33	25,56	248,17	10,3	159,07	169,56	305,41	66,56	3,28	241,26	19,13	437,66
Витаминизация																			
388	Напиток из плодов шиповника + С витамин	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
Итого за Витаминизация		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
Обед																			
Акт	Салат Стеллар	100	1,75	6,18	9,25	100	0,03	0,02	2,97	216,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
355	Солянка по домашнему	110/250/5	4,12	7,96	8,68	110,53	0,04	0,04	4,98	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	16,58	0,9	2,74	0,17	12,64
278	Тефтели тушеные в соусе	100	5,98	14,37	10,88	195,97	0,17	0,07	1,86	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,96	30,63	0,65	14,31
1/198	Пюре из бобовых с м/масл	180	5,59	7,73	40,03	291,5	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,08	74,2	9,78	22,35
18 (АК)	Компот из изюма*	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	0,06	30,87
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	1,6	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	65,8	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	15,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		916	32,65	37,7	123,79	957,82	0,83	0,57	10,16	221,76	1,85	193,54	189,69	495	137,54	9,33	151,36	21,82	104,5
Итого за день		1726	47,6	54,12	214,56	1582,14	1,07	0,93	105,72	556,73	12,15	380,2	370,07	803,81	227,3	12,93	392,62	40,95	542,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	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																			
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,05	11,21	103,9	0,01	0,03	0,28	0,81	0,01	217,92	78,63	26,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55
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	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	67,12	16,65	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,45
383/Ак1	Кисель	200	0,00	0,00	30,95	118,62	0,00	0,00	2,89	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		610	16,3	23,62	92,44	655,08	0,11	0,13	17,77	25,65	8,57	302,94	116,41	183,17	40,4	3,77	95,45	2,32	40,16
Обед																			
62	Салат из моркови (припуск) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	0,03	0,04	2,68	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	18,75	118,25	0,09	0,06	7,3	201,4	0,03	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,45	0,26	28,18
270	Котлеты "Московские"	100	15,49	11,55	8,59	167	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,45
303/Ак1	Каша гречневая с маслом сл	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,86	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,25
АК1	Компот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,88	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	7,35
ПР	Хлеб ржанопшеничный	30	2,43	1,02	12,60	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	4,05
Итого за Обед		891	35,34	23,52	121,27	839,07	0,58	0,58	11,68	460,14	0,44	791,38	95,29	355,06	149,72	6,8	172,74	14,41	96,28
Итого за день		1501	51,64	47,34	213,71	1494,15	0,69	0,71	29,45	470,03	0,01	1094,31	212,7	541,23	190,12	10,57	268,19	16,73	136,44

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 5-11 класс

№ рац	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	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	239,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
234	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	22,84	279,25	0,15	0,15	12,29	437,6	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,36	4,66	7,18	3,63	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		580	19,19	13,85	62,28	500,27	0,2	0,27	18,39	440,6	0,09	916,69	66,68	196,6	58,22	4,87	46,76	9,59	191,68
Витаминизация																			
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,66	0,98	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
Итого за Витаминизация		200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,66	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
Обед																			
10	Салат из зеленого горошка консервирован	100	3,08	5,47	7,89	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73
52	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/501	2	5,86	11,25	113,96	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,62	39,33	1,73	17,38
068/755	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,06	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
304	Рис отварной с сливочным	160	4,32	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0,00	13,6	0,37	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,66
348	Компот из кураги	200	0,73	0,05	27,63	114,3	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	2,43	1,02	12,06	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		696	21,98	31,11	128,28	896,81	0,5	0,5	17,47	389,96	0,43	712,91	151,83	347,86	105,71	6,96	116,69	13,58	70,68
Итого за день		1676	41,51	45,09	221,46	1524,96	0,71	0,78	41,54	841,72	0,52	1689,9	224,88	548,57	166,43	11,16	162,89	23,28	265,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный И.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Порция блюда, 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																			
ПР	Печенье	60	4,3	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
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	15,46
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,9	16,27	0,12
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	0,69	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		574	19,35	25,5	125,24	654,96	0,36	0,21	1,94	94,93	0,54	164,57	66,41	301,74	48,92	4,39	76,47	18,79	24,29
Витаминизация																			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + витамин С	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
Итого за Витаминизация		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
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	68,4	0,02	0,03	14,68	201,42	0,00	215,17	41,32	27,63	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
388	Уха рыбацкая	15/250/1	4,25	31,28	9,84	307,65	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	86,52
243/755	Сосиски стварные 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
002/300	Макаронные изделия стварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	45,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,86	114,8	0,01	0,01	1,83	0,63	0,01	92,3	6,13	3,54	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	2,43	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		906	23,95	53,45	107,12	581,82	0,26	0,44	23,59	224,9	0,41	820,02	135,51	304,19	76,55	5,57	163,96	25,51	123,2
Итого за день		1680	43,97	60,35	238,04	1868,8	0,62	0,65	25,53	319,83	0,95	934,59	204,23	605,93	122,47	10,01	240,43	44,3	147,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 3

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ п/п	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																			
3	Бутерброд с сыром	60	7,4	5,82	19,68	157,94	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,21	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшеничная	250/5	10,29	13,15	52,79	371,43	0,18	0,14	0,52	27,6	0,05	210,06	121,89	181,61	48,45	1,32	45,1	2,98	50,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,93	100,6	0,07	0,13	0,52	13,28	0,00	183,61	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,65	0,28	17,22	62,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		550	23,52	21,64	105,61	712,22	0,35	0,55	1,1	72,08	0,5	478,23	418,4	424,15	95,74	3,33	55,42	11,8	66,02
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,03	0,03	3,98	20,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1,79	5,94	9,41	105,4	0,06	0,04	7,66	168,82	0,00	293,78	28,13	41,48	16,77	0,66	73,61	1,58	18,09
272/330	Биточки запеченные в сметанном соусе с сыром	250	15	25,53	40,23	495,67	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,05	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,45
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	64,5	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	2,43	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,3	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		866	24,05	46,93	104,43	959,59	0,44	0,48	17,16	450,32	0,35	517,19	107,31	239,41	67,65	4,67	135,22	13,59	53,03
Итого за день		1416	47,57	68,57	210,04	1671,81	0,83	1,03	18,26	522,41	0,85	995,42	525,71	663,56	163,39	8	190,64	25,39	129,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыцкий М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 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
Завтрак																			
63	Салат из моркови (припуск) и кураги	100	1,6	0,11	14,52	54,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,6	0,06	30,5
297/754	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			
302/304	Макаронные изделия отварные	180	6,63	6,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	10,66	49,22	7,82	0,96	54,72	0,04	14,46
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,55	0,06	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,96	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,27
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		510	18,14	14,15	97,6	594,63	0,24	0,16	5,6	153,74	1,66	357,65	59,15	190,19	57,94	2,86	58,69	1,98	63,48
Витаминизация																			
383	Напиток из плодов шиповника с витамином	200	0,68	0,26	30,76	58,2	0,01	0,03	130	66,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизацию		200	0,68	0,26	30,76	58,2	0,01	0,03	130	66,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00
Обед																			
ПР	Зеленый горошек, кукуруза порционно	60	1,55	0,18	3,7	23,04	0,03	0,00	2,52	15,6		0,00	12,4	20,6	5,4	0,33			
82	Борш из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью	250/5/1	2	5,86	11,25	113,95	0,03	0,04	7,66	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38
288/754	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	195,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	36,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	16,19
303/АК	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	5,26
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	14,54	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	2,43	1,02	12,66	68,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	0,27	4,35
Итого за Обед		856	25,95	28,71	26,98	888,3	0,53	0,56	12,18	346,6	0,44	795,77	148,44	351,22	147,74	7,15	134,68	15,81	53,53
Итого за день		1666	44,78	43,14	245,54	1571,13	0,78	0,75	147,78	537,14	2,1	158,02	249,99	544,81	208,88	10,33	193,27	17,79	137,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ 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	Мg	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																			
Акт	Салат Степной	100	1,75	6,18	9,25	100	0,03	0,02	2,97	215,94	0,03	123,3	13,24	28,29	11,27	0,44	35,53	0,09	12,73
291	Плов из птицы	250	21,89	13,85	44,86	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	130,99	31,28	154,19	39,02	1,32	105,85	5,56	139,76
533/Акт	Кисель	200	0,07	0,00	33,96	116,62	0,00	0,00	12,29	6	8,4	0,00	35,2	0,00	0,22	0	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,03	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	26,06	20,36	99,51	681,3	0,14	0,2	16,63	483,5	6,49	332,79	93,37	185,98	54,71	2,19	146,53	7,55	164,64
Обед																			
75	Икра морковная	100	1,68	7,0	10,05	115,33	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	5,91	7,46	14,76	149,66	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	52,40	7,95	0,64			
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	0,06	3,22	253,8	10,31	266,73	33,51	147,66	39,92	0,76	115,7	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,67	5,75	24,53	164,7	0,12	0,13	10,36	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,89	1,07	60,23	0,75	37,94
Акт	Компот из свежемороженных ягод	200	0,67	0,2	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	0,03	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	2,43	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	4,35
Итого за Обед:		901	26,54	27,39	88,12	714,51	0,35	0,53	20,09	282,84	10,51	1106,7	138,9	387,7	116,43	4,57	217,12	20,65	471,8
Итого за день:		1481	52,6	47,75	187,63	1395,81	0,49	0,73	36,72	766,4	19	439,4	232,22	587,68	171,14	6,76	363,65	28,2	536,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 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
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	8	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,78	0,26	7,04
183	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	200/30	11,52	8,01	65,89	353,3	0,1	0,22	0,45	21,54	0,22	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,66	38,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,0	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	0,05	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,98	1,8	7,35
Итого за Завтрак		560	14,42	8,73	105,33	614,32	0,15	0,34	4,45	26,24	0,41	449,86	187,91	253,54	52,36	4,04	49,78	4,92	52,67
Витаминизация																			
Акт	Налиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
Итого за Витаминизацию		200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88
Обед																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100	1,37	5,08	8,44	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,21	6,04	12,25	117,43	0,09	0,08	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
259	Жаркое из птицы	250	14,74	18,71	25,25	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	38,63	179,28	47,28	2,75	75,13	7,59	180,91
349	Котлет из смеси субпродуктов	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	0,98	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,55	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	8,27	4,35
Итого за Обед		866	23,84	31,24	106,29	600,3	0,38	0,59	41,13	249,14	0,33	589,04	182,72	344,17	105,61	5,35	224,34	27,48	220,7
Итого за день		1626	38,6	40,1	241,57	1542,52	0,84	0,94	53,26	275,34	0,74	1070,31	376,8	501,62	160,47	9,72	274,07	32,49	276,25