

Утверждено:

Директор ООО «КТ Южнень»

М.А. Ларионова /

« 08 » октября 2025 г.



Согласовано:

Директор Творческого центра

Александрова Д.Н.

« 08 » октября 2025 г.



Родительский комитет

Михайлов-Михайлова М.В.

« 08 » октября 2025 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Даны: 1

Hejtema: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рек.		Продукт пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)											
				(г)																											
				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						
Неделя: 1																															
Категория: для подростков																															
Завтрак																															
3	Булгур с сыром		60	3,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8											
173	Каша из злак. молочная шпешная		2005	8,28	11,86	36,96	282,53	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,86	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04											
382	Какао с молоком		200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22											
	Хлеб пшеничный		40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8												
	Итого за Завтрак		505	19,3	18,7	83,75	567,5	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	52,74	3,19	55,58	12,1	75,86											
Обед																															
	Икра рыбная		60	1,54	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00											
	Уха рыбная		15/200/1	3,58	7,53	14,49	191,08	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52											
	Пюре из птицы		200	15,09	11,6	34,72	270,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76											
	Компот из смеси сухофруктов		231	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											
	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	0,66	1,8	7,35											
	Хлеб ржано пшеничный		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35											
	Итого за Обед		736	25,80	27,65	117,25	822,50	0,25	0,48	13,09	278,08	0,33	636,42	144,33	161,91	87,08	4,04	156,07	24,13	238,98											
	Итого за день		1241	45,05	46,34	201,00	1410,00	0,6	1,04	14,19	350,16	0,84	1106,77	363,59	38,61	179,8	7,23	211,65	36,23	315,84											

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

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

День: 2																				Категория: дети мобилизованных родителей 14 лет																			
№ реп.		Прим. 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																				Итого за Завтрак																			
	Печенье	60	1,72	5,36	20,69	188,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
	Пюре тушеное в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,19	24,51	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22																				
	Рисовая каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,01	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57																				
	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00																				
	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																				
		540	19,3	19,8	72,67	587,5	0,3	0,31	1,77	45,37	0,16	414,15	58,03	320,01	147,58	6,25	75,93	13,38	114,14																				
Обед																				Итого за Обед																			
	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67																				
	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,87	8,69	16,93	142,74	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01																				
	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1	164,56	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																				
	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46																				
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82																				
	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																				
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35																				
		786	26,88	26,06	113,03	813,03	0,5	0,48	6,32	219,68	0,44	437,43	91,69	276,84	56,73	5,49	162,49	12,09	68,12																				
		1326	46,1	45,8	185,7	1400,53	0,8	0,79	8,09	265,05	0,6	851,58	149,72	596,85	203,31	11,74	238,42	25,47	242,26																				
Итого за день																				Итого за день																			

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

Дети: 3

Heritage: 1

Минеральные вещества (мг)

№ рек.		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				(г)				В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
				Б	Ж	У																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
45		Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,29							
233		Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,75	9,21	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	252,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67							
304		Рис отварной с маринованным	150	5,53	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88							
377		Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	26,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36							
ПР		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,08	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,56	1,8	7,35								
Итого за Завтрак																											
			544	18,6	15,8	79,95	566,21	0,13	0,23	10,27	43,49	10,65	496,45	124,21	281,11	74,58	2,52	209,65	15,87	419,54							
Обед																											
Акт		Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	25,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73							
103		Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	4,76	9,2	15,03	159,83	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58							
289		Рагу овощное из птицы	200	11,8	11,4	30,54	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,25							
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	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР		Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед																											
			721	23,1	25,7	106,1	706,65	0,35	0,57	21,95	884,53	0,33	1461,21	94,36	326,98	108,51	5,2	154,35	18,9	224,3							
Итого за день																											
			1265	41,7	41,5	186	1271,86	0,48	0,8	32,22	928,02	10,98	1947,62	253,85	508,09	183,09	7,72	364	34,77	343,8							

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

Решы:

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс
Минеральные вещества (мг)

№ рек.		Примечание, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Категория: дети дошкольного возраста															
				Пищевые вещества			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			100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04					
338	Рыболо		100	6,15	7,46	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00					
243/758	Соусы и отварные с томатным соусом		150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46					
202/305	Максимальные изделия отварные с м/о		200	4,75	2,59	18,56	118,52	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					
883/Акт	Кисель		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					
ГР	Хлеб пшеничный		580	19,3	19,8	73,34	564,49	0,12	0,12	18,09	28,04	8,56	315,76	101,84	164,53	33,26	4,35	57,44	2,1	33,65					
Итого за Завтрак																									
Обед			60	0,92	2,72	8,71	36,45	0,04	0,05	2,86	134,00	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8					
63	Салат из моркови (припущ.) и куряти																								
355	Салатка по домашнему		010/200/9	6,23	9,96	10,01	210,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,51	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64					
390/АК	Птица тушеная в сметанном соусе		100	9,3	7,05	14,66	141,35	0,06	0,09	1,77	30,71	0,00	138,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,96	152,22					
302/17	Каша гречневая рассыпчатая		150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	18,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57					
349	Компот из смеси сухофруктов		200	0,66	0,09	32,01	132,8	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					
ГР	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					
ГР	Хлеб ржаной пшеничный		30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35					
Итого за Обед																									
Итого за день			1376	46,2	47	180,6	1345,99	0,56	0,75	28,05	223,3	8,96	152,5	255,14	165,6	123,3	34	12,53	136,91	24,96	255,56				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Составил: преподаватель биологии 2011 года Мотильный М.П.

Сборник рецептов блюд 2011 года

ДЕНЬ: 15

Непрямой:

Минимальные вещества (мг)

Сезон: Осенне-зимний

№ рецепта, наименование блюда		Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Категория: Дети дошкольного возраста															
			Пищевые вещества				Витамины (мг)															
			Б	Ж	У		Минеральные вещества (мг)															
		3	4	5	6	7	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ПР	Варен	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,64	0,14	0,00	0,00	0,00			
ПР	Варен	200	14,05	11	20,28	209,15	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17			
259	Жареное из птицы	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			
348	Кашкот из круп	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
ПР	Хлеб пшеничный	505	19,2	19,8	83,75	587,9	0,24	0,33	14,38	99,91	0,15	1040,1	85,16	228,53	65,77	3,26	62,25	10,51	184,42			
Итого за Завтрак																						
Обед																						
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем свежем. зеленым	200/5/1	5,47	5,7	12,31	161,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,08	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38			
768/754	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,98	10,73	186,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19			
199	Пюре из бобовых с маслом	150	9,29	3,5	30,36	184,56	0,42	0,08	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	58,07	8,39	19,21			
389	Сок фруктовый в асортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	14	9	0,6	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,95	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,68	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		776	27	27,7	117,3	769,2	0,8	0,55	17,1	425,68	0,36	998,5	199,79	425,93	128,19	8,7	120,04	23,25	70,11			
Итого за День		1281	46,2	47,4	201	1356,7	1,04	0,88	31,48	525,59	0,51	1998,6	328,49	565,4	193,96	11,96	182,29	33,76	254,55			

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

Дем.: 6

Нормы: 2

Сезон: Осенне-зимний	Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс	Минеральные вещества (мг)
1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40	41	42
43	44	45
46	47	48
49	50	51
52	53	54
55	56	57
58	59	60
61	62	63
64	65	66
67	68	69
70	71	72
73	74	75
76	77	78
79	80	81
82	83	84
85	86	87
88	89	90
91	92	93
94	95	96
97	98	99
100	101	102
103	104	105
106	107	108
109	110	111
112	113	114
115	116	117
118	119	120
121	122	123
124	125	126
127	128	129
130	131	132
133	134	135
136	137	138
139	140	141
142	143	144
145	146	147
148	149	150
151	152	153
154	155	156
157	158	159
160	161	162
163	164	165
166	167	168
169	170	171
172	173	174
175	176	177
178	179	180
181	182	183
184	185	186
187	188	189
190	191	192
193	194	195
196	197	198
199	200	201
202	203	204
205	206	207
208	209	210
211	212	213
214	215	216
217	218	219
220	221	222
223	224	225
226	227	228
229	230	231
232	233	234
235	236	237
238	239	240
241	242	243
244	245	246
247	248	249
250	251	252
253	254	255
256	257	258
259	260	261
262	263	264
265	266	267
268	269	270
271	272	273
274	275	276
277	278	279
280	281	282
283	284	285
286	287	288
289	290	291
292	293	294
295	296	297
298	299	300
301	302	303
304	305	306
307	308	309
310	311	312
313	314	315
316	317	318
319	320	321
322	323	324
325	326	327
328	329	330
331	332	333
334	335	336
337	338	339
340	341	342
343	344	345
346	347	348
349	350	351
352	353	354
355	356	357
358	359	360
361	362	363
364	36	

№ рецепта, наименование блюда		Неделя: 2						Категория: дети дошкольного возраста											
		Пищевые вещества			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	Булгур с говядиной	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
			7,84	8,41	45,84	282,74	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
173	Каша молочная перлововая с маслом сливоч	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,56	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	35	3,2	1,38	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08			
ГПР	Хлеб пшеничный	500	16,46	17,26	75,31	587,5	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
Итого за Завтрак																			
Обед																			
ГПР	Икра кабачковая	60	1,54	7,1	8,73	80,26	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
			4,11	4,75	7,9	129,1	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,48	3,86	13,93
86	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,19	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
290/АК	Птица тушенная в томатном соусе	150	5,53	4,32	36,68	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
304	Рис отварной с мисо-соевым соусом	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	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82
342	Компот из свежих яблок	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
ГПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	1,02	12,65	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
ГПР	Хлеб ржаной пшеничный	776	23,1	24,4	113	752,06	0,22	0,49	19,07	206,68	0,41	827,11	131,23	309,18	86,04	4,86	152,28	22,82	204,55
Итого за Обед																			
Итого за день																			
		1276	39,6	41,7	189,4	1369,56	0,61	0,66	20,35	235,98	0,48	890,71	389,9	612,64	184,5	9,77	197,72	35,81	239,7

День: 7

Номер: 2

Категория: Дети дошкольного возраста

№ рек.		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				(г)				В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
				Б	Ж	У															8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак			60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63							
46		Салат из белокочанной капусты с майонезом																									
207		Макароны, запеченные с сыром	200	15,3	14,49	25,52	282,15	0,13	0,00	0,1	0,05	0,00	83,82	102,86	16,72	1,36	0,11	0,00	0,00	0,00							
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00							
ПР		Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	3,72	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
Итого за Завтрак			500	19,3	18	83,75	587,5	0,18	0,13	4,34	192,56	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,28	3,76	16,43							
Обед			60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	4,95	0,57	0,00	124,74	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9							
75		Икра свекольная																									
96		Рассолышки Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/1	3,87	7,83	13,8	160,43	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39							
278		Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94							
312		Пюре картофельное с маслом	150	3,06	7,19	15,48	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	833,24	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	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8							
ПР		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
ПР		Хлеб ржано пшеничный	76	2,4	1,02	12,66	66,6	0,06	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед			776	23,2	23,8	117,3	736,3	0,48	0,56	27,74	184,23	0,42	1238,01	170,45	326,23	95,92	5,66	139,73	14,36	97,24							
Итого за день			1276	42,4	41,8	201	1323,8	0,66	0,71	32,08	376,79	0,54	1359,34	325,74	475,56	126,79	7,81	142,01	18,12	113,61							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Одобрено Министерством образования и науки Российской Федерации
М.П.

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 8

Итого: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Осуществлено по состоянию на июль 2011 года Мотильный М.П.

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Примечание:

Категории: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Header: 2

Неделя: 2																																			
№ ре- цеп- ты		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																	
				(г)				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F															
				Б	Ж	У															8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1				2																															
Завтрак				100	0,4	4,89	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,06	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04														
338 Нюгдоко				200/5	7,82	9,03	31,78	253,45	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,38	15,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56														
175 Капша пшккк молонннк из ркск и пшккк				200	4,75	2,59	18,56	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	4,8														
883/ккк Ккккккк				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 Хлбк пшкккккк				535	15,4	16,8	74,78	500,09	0,15	0,24	17,41	36,04	8,56	426,03	177,79	166,14	44,43	3,05	46,76	4,32	47,75														
Итого за Завтрак																																			
Обед				60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73														
Акт Салат Стенной				200/5/1	3,43	4,75	10,53	116,98	0,06	0,04	7,68	168,87	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09														
99 Суп из ово-ошк с стккк, сметаной и зеленью				200	13,2	17,6	38,36	292,23	0,06	0,00	79,36	0,11	0,00	112,71	143,48	42,16	2,18																		
Акт Вкус с ссскккк				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														
388 Напкккк кк пло-ов шпкккккк				200	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 Хлбк пшкккккк				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 Хлбк ржано пшкккккк				30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35														
Итого за Обед				726	23,1	27,7	102,5	705,03	0,24	0,42	220,13	471,67	0,33	493,63	198,58	281,52	91,7	5,1	111,28	12,75	42,52														
Итого за день				1261	38,5	44,5	177,3	1205,12	0,39	0,66	237,54	507,71	8,89	919,71	376,31	447,63	136,13	8,15	158,02	17,07															

