

Утверждено:

Директор ООО «КП Южный»

М.А. Даринова /

« 08 » октября 2025 г.



Согласовано:

Директор

ГБОУ СОШ № 1

М.А. Даринова /

« 08 » октября 2025 г.



Родительский комитет

М.А. Даринова /

« 08 » октября 2025 г.

**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
детей мобилизованных родителей
5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Красноармейского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 1
Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ рецеп.		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	4,65	6,18	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 вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	250/15	10,29	10,5	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,88	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04								
382	Каша 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								
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																											
Обед																											
ПР	Мясо кабаниное	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00								
388	Уха рыбачья с зеленью	150/50/1	5,99	7,4	12,12	149,89	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								
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,98	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76								
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	3,48	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 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																											
		1431	53,6	46,8	217,6	1610,53	0,59	1,04	12,29	377,15	0,94	380,7	555,98	745,4	184,8	7,51	211,65	36,63	315,84								

...

День: 2

Hejlesen: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ Рец.		Полное наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1					Неделя: 2																			
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	О	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F								
				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
1																												
Завтрак				60	1,72	5,36	20,69	189,97	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							
Печенье				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	162,22							
90/АК Пшеница тушеная в томатном соусе				180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26							
303/АК Каша гречневая с маслом сл				200	3,28	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							
376 Чай с сахаром				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 пшеничный				570	22,50	20,97	88,3	690,00	0,22	0,27	1,77	47,75	0,17	331,2	56,83	252,48	101,83	4,73	110,37	12,06	168,83							
Итого за Завтрак																												
Обед				100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78							
67 Винегрет овощной				15/250/1	4,56	7,1	14,91	137,59	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	56,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01							
116/АК Томатный суп хачо с курицей и зеленым				100	9,06	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							
358/АК Биточки из мяса с соусом				180	6,62	5,42	31,74	202,14	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							
202/308 Макароны из durum пшеницы с сыр				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							
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							
ПР Хлеб пшеничный				30	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							
ПР Хлеб ржаной пшеничный				906	29,62	29,32	121,19	891,61	0,52	0,49	8,09	300,54	0,44	632,67	66,51	293,01	63,37	5,8	163,58	12,18	75,23							
Итого за Обед				1476	52,12	50,29	209,49	1571,61	0,74	0,76	9,86	348,29	0,61	863,81	153,34	346,49	165,2	10,53	273,95	24,24	244,06							
Итого за день																												

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Дети: 3

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Медиа: 1

Неделя: 1										Неделя: 2											
№ рек.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	О	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																					
45	Салат из обезжиренной капусты с зеленью и маком растительным	100	1,37	5,08	8,44	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,46	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52		
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,75	9,21	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	186,28	34,79	0,59	118,72	9,68	366,67		
304	Рис отваренный с сливочным	180	8,82	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,76	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88		
377	Чай с лимонным	2000,5	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	1,36		
ПП	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		
Итого за Завтрак		614	22,50	19,03	91,63	621,72	0,14	0,24	15,89	44,05	10,65	561,51	141,7	290,43	19,42	2,72	245,64	18,44	419,78		
Обед																					
Авт	Салат Стеленом	100	1,75	4,71	8,25	61,23	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		
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250г	4,33	5,95	19,75	173,1	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	26,18		
289	Рагу овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,4	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29		
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		
ПП	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		
ПП	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,6	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
Итого за Обед		861	27,00	27,60	123,14	816,00	0,36	0,58	23,33	924,8	0,33	1638,8	132,43	338,41	112,84	5,38	155,16	18,95	229,99		
Итого за день		1475	49,50	46,63	214,77	1437,72	0,5	0,82	39,22	966,85	10,98	1100,3	274,13	3628,84	192,26	8,1	400,8	37,39	549,65		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 4

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ рек.		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															7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
Завтрак																															
338	Рисово-сырные отбивные с томатным соусом	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												
243/758	Сырные отбивные с томатным соусом	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												
202/304	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,52	5,42	31,74	202,14	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												
183/Акт	Крошка	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												
183/Акт	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	20,35	20,65	78,63	598,18	0,12	0,12	18,09	28,04	8,56	315,76	101,86	164,54	33,26	4,35	57,44	2,1	33,65												
Обед																															
63	Салат из моркови (притуц.) и курицы	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8												
355	Салатка по-домашнему	100/250/5	4,8	8,91	4,68	110,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,48	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64												
290/Акт	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,56	141,35	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,96	152,22												
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26												
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,9	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												
11Р	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												
11Р	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		916	29,35	30,56	133,36	799,63	0,35	0,59	9,96	197,7	0,41	763,87	152,08	394,59	154,33	6,66	115,91	21,56	216,62												
Итого за день		1526	49,70	51,21	211,99	1397,81	0,47	0,71	28,05	225,7	8,97	1079,6	253,94	559,08	187,59	11,01	173,35	23,66	250,27												

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Дети: 5

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ Прием пищи, наименование блюда реж.		Масса порции	Исчисляемые вещества (г)			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																										
ПР	Варен	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00						
259	Жареное из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,88	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91							
348	Котлет из курицы	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,95	0,00	285,02	26,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8								
Итого за Завтрак		550	19,68	22,90	88,76	679,84	0,25	0,32	17,71	100,49	0,12	176,6	96,27	240,19	71,71	3,45	77,41	9,99	190,71							
Обед																										
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	0,01	0,01	3,99	190,54	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63							
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	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							
268/754	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	15,19							
1/198	Пюре из картофеля с маслом	180	12,16	5,49	34,36	232,68	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35							
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,95	1,8							
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		896	31,42	31,84	124,66	816,00	0,87	0,56	17,1	425,83	0,36	1044,9	213,47	480,39	139,38	9,42	136,17	24,62	73,25							
Итого за день		1446	51,10	54,74	213,42	1495,84	1,12	0,88	34,81	526,32	0,48	2271,52	289,74	500,58	211,09	12,87	215,58	34,61	263,96							

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 5-11 класс

№ рек.		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
				(г)				В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F		
				Б	Ж	У															7	8
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	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				
				250/5	9.39	11.3	46.93	374.74	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 геркулесовая с маслом сливоч.			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	
376	Чай с сахаром			35	3.2	1.36	15.9	88.64	0.12	0.00	0.06	0.00		0.00	81	26.1	9.9	1.08				
ПР	Хлеб пшеничный			550	18.00	20.15	76.60	679.50	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	
Итого за Завтрак																						
Обед																						
ПР	Икра кабачковая			100	2.73	6.72	16.64	133.8	0.00	0.00	2.3	27	0.00	274	17	29	14	0.7	0.00	0.4	0.00	
88	Щи из св. капусты с картофелем сметаной, зеленью			250/5/1	3.63	9.48	8.2	96.53	0.05	0.01	25.38	6.57		5.8	40.84	41.08	17.83	0.67				
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе			100	6.83	6.75	4.55	100.76	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	
304	Рис отварной с м/сливочным			180	8.82	4.42	43.68	231.74	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	
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	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 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				896	27.00	28.85	128.25	825.05	0.22	0.46	31.4	77.8	0.41	658.83	129.7	319.83	82.28	5.19	92.82	19.56	190.62	
Итого за день				1445	45.00	49.00	204.85	1504.55	0.61	0.63	32.68	105.1	0.48	922.43	368.37	623.29	190.74	10.05	138.28	32.55	225.77	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 7

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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																			
46	Салат из белокочанной капусты с редиском	100	0,12	5,1	11,17	90,1	0,01	0,01	3,99	180,54	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
207	Макарон., запеченные с сыром	210	17	16	26,1	296,64	0,13	0,00	0,1	0,05		0,00	83,82	102,86	15,72	1,36			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	9,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	16,43
Итого за завтрак		550	21,01	21,58	88,80	640,03	0,18	0,13	4,34	192,58	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,28	3,76	16,43
Обед																			
75	Мясо свиная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,78	43,66	26,56	13,06	0,77	3,1	0,33	10,9
95	Рис отваренный с овощами	250/5/1	1,23	9,04	12,25	127,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
278	Тертая капуста в соусе	100	9,66	7,26	17,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,36	0,83	37,84	8,03	48,94
312	Пюре картофельное с молоком	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,36	18,76	0,07	633,24	40,96	64,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
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	8	0,6	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	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,56	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		896	25,00	27,60	133,50	816,00	0,5	0,59	30,09	224,61	0,42	316,48	175,4	340,74	101,6	5,91	175,7	14,71	102,42
Итого за день		1446	46,01	49,18	222,30	1456,03	0,68	0,72	34,43	417,17	0,54	417,73	330,69	490,07	132,43	8,06	177,98	18,47	118,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 8

Неделя: 2

Категория: Дети дошкольных родителей 5-11 класс

№ рек.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерго- тическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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 (припущ.) и курицы	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,85	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
269	Рыбу овощное из птицы	250	15,3	15,6	39,21	319,25	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
378	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
ТП	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	22,50	23,00	76,60	570,35	0,22	0,3	15,23	571,84	0,09	855,24	73,64	223,14	75,34	3,47	46,79	9,39	215,44
Обед																			
67	Винегрет овощной.	100	3,79	10,04	9,26	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	17,79
106/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	4,1	14,84	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	21,25
29/77/58	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,26	9,38	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
903/Акт	Каша гречневая с маслом сли	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
348	Компот из фруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,07	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00
ТП	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
ТП	Хлеб ржаной 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
Итого за Обед		890	29,59	32,20	130,69	874,53	0,42	0,52	11,08	458,06	0,58	975	140,24	361,89	161,64	6,75	159,52	15,35	60
Итого за день.		1470	52,09	55,20	207,29	1444,88	0,64	0,82	26,33	1029,91	0,67	1630,2	213,88	585,03	236,98	10,22	206,31	24,74	275,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 2014 года Мособлпит. М.П.

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Ден: 9

Неделя: 2

Категория: Дети мобильных родителей 5-11 класс

№ рецеп.		Пример пищи, наименование блюда	Неделя: 2						Минеральные вещества (мг)												
			Масса порции	Пищевое вещество			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)													
				(г)				В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
				Б	Ж	У															4
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																					
338	Яйцо	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		
175	Капша вякая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	11,4	11,6	46,96	298,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	182,27	129,91	146,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96		
883/4шт	Кисель	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		
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		
		585	19,00	19,40	89,96	545,26	0,16	0,27	18,19	22,87	8,96	450,84	192,18	177,81	46,25	3,02	38,84	2,56	30,15		
Итого за Завтрак																					
Обед																					
Авт	Салат Стеной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	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		
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	5,84	13,16	133,73	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		
Авт	Винус с сосиской	250	18,3	20,1	44,53	386,82	0,06	0,07	43,77	104,2	0,00	591,59	128,48	154,64	47,86	2,4	112,14	20,21	5,91		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,26	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,9	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	7,35		
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	4,35		
ПР	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	48,43		
Итого за Обед		966	27,00	32,20	115,00	817,60	0,24	0,49	184,54	575,76	0,33	1085,27	143,28	282,68	97,4	5,32	223,37	32,96	78,58		
Итого за день		1451	46,00	51,60	204,96	1367,86	0,4	0,76	202,73	359,63	8,89	1536,14	140,65	470,49	143,65	8,34	262,21	35,52			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 10

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Неделя: 2																													
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Затраче- туческая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			(г)			У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F									
			Б	Ж	У																8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2																												
Завтрак																													
57	Салат из редьки	100	1,72	6,1	6,4	87,5	0,03	0,02	26,2	0,2		285,6	41,68	24,15	19,62	1,09													
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,83	8,04	16,73	125,61	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										
303/Авт	Каша гречневая с маслом ол	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26										
376	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										
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	22,50	23,00	86,19	603,38	0,44	0,28	27,58	97,28	0,2	517,63	84,85	251,08	114,56	6,07	95,38	4,82	32,07										
Обед																													
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,99	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	61,35	6,9	5,7										
113	Суп-паштет домашняя с цукленком, зеленью	10/250/1	5,11	7,86	23,83	183,69	0,06	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64													
259	Жаркое из птицы	250	14,74	17,3	25,29	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	85,45	39,53	179,88	47,28	2,25	76,13	7,58	180,91										
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 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		671	28,33	29,62	114,90	816,00	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	171,01	165,47	331,51	80,28	5,03	138,44	25,56	198,31										
Итого за день		1481	50,83	52,62	201,09	1419,38	0,78	0,81	60,8	241,37	0,53	688,64	250,32	582,57	204,84	11,1	233,82	30,38	230,38										