

Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
Директор ООО «КПНожный»  
И.А. Дарионова /  
« 01 » ноября 2024г.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся  
детей мобилизованных родителей 5-11 классе  
общеобразовательных учреждений  
Красноармейского района  
Самарской области**

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ №1  
« 01 » ноября 2024г.

Родительский комитет  
« 01 » ноября 2024г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
День: 1  
Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

| №<br>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     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                             | Бутерброд с повидлом                             | 60           | 1,15                 | 5,24  | 4,54   | 110,12                         | 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                 | 8,1   | 10,73  | 88,61                          | 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/Ак                        | Каша гречневая с маслом сл                       | 180          | 10,17                | 7,31  | 38,19  | 249,03                         | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 1,36   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | 574          | 20,82                | 20,97 | 83,3   | 625,78                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 0,00   | 0,3    | 0,00   | 0,00  | 0,05                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,3    | 0,00   | 0,00  | 0,05                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                            | Яйра 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      | 2,04                 | 6,18  | 8,2    | 96,53                          | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8    | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67  |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 291                           | Плов из птицы                                    | 250          | 17,09                | 17,89 | 30,75  | 381,66                         | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,39 | 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  | 3,46   | 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           | 2,43                 | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | 866          | 27,38                | 32,2  | 114,9  | 892,41                         | 0,21          | 0,43 | 30,82 | 307,23 | 0,33 | 562,19 | 160,58 | 294,63 | 90,95  | 4,3   | 109,84                    | 17,13 | 151,46 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |  | 1640         | 48,87                | 53,47 | 205,88 | 1550,19                        | 0,72          | 0,69 | 33,46 | 405,7  | 0,88 | 799,16 | 228,14 | 586,57 | 209,23 | 10,85 | 205,22                    | 21,96 | 184,89 |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 2

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

| №<br>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     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 209                     | Яйцо вареное                       | 60           | 3,88                 | 6,9   | 0,42   | 88,28                          | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 181                     | Каша молочная манная с м/сливочным | 250/5        | 7,19                 | 12,16 | 42,23  | 293,05                         | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 155,95  | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41 | 43,12                     | 1,8   | 23,18  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 26,22  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 9,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |                                    | 555          | 18,39                | 23    | 79,75  | 618,42                         | 0,16          | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 434,15  | 271,01 | 330,49 | 56,06  | 3,08 | 62,88                     | 22,17 | 88,24  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 17,78  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16/АК                   | Сул-харчо с мясом и зеленью        | 15/250/1     | 3,56                 | 6,28  | 15,91  | 121,73                         | 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 куринные с соусом            | 100          | 8                    | 5,84  | 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  | 92,24  |  |  |  |  |  |  |  |
| Р02/305                 | Макаронные изделия отварные        | 180          | 7,99                 | 3,96  | 27,76  | 172,32                         | 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  | 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 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  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |                                    | 906          | 28,36                | 27,6  | 114,9  | 816                            | 0,32          | 0,46 | 8,25 | 243,82 | 0,43 | 578,97  | 106,03 | 284,36 | 67,29  | 5,27 | 195,2                     | 16,21 | 152,01 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |                                    | 1461         | 46,75                | 50,6  | 194,65 | 1434,42                        | 0,48          | 1,08 | 9,29 | 377,39 | 3,26 | 1013,13 | 377,04 | 614,85 | 123,35 | 8,35 | 258,08                    | 38,38 | 240,25 |  |  |  |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 3

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

| № рец.                        | 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                             |  | 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 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| 268/АК                        | Морковья                                 | 100          | 8,84                 | 12,58 | 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  | 15,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312                           | Биточки из мяса с соусом                 | 180          | 3,67                 | 5,76  | 28,13  | 164,7                          | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376                           | Пюре картофельное с м/сливоч             | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                            | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                            | Хлеб пшеничный                           | 610          | 18                   | 21,91 | 76,6   | 606,16                         | 0,41          | 0,32 | 26,45  | 300,54 | 0,19 | 937,07  | 109,79 | 219,82 | 60     | 3,9   | 145,25                    | 10,16 | 66,45  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт                           | Салат Стелной                            | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 355                           | Солынка по домашнему                     | 10/10/250/   | 3,91                 | 9,17  | 8,08   | 126,08                         | 0,09          | 0,04 | 6,09   | 1,25   | 0,00 | 225,53  | 17,48  | 67,89  | 16,21  | 0,96  | 2,37                      | 0,19  | 17,17  |  |  |  |  |  |  |  |
| 278                           | Тефтели тушеные в соусе                  | 100          | 5,98                 | 7,72  | 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  | 14,31  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/198                         | Пюре из бобовых с м/раст                 | 180          | 14,65                | 7,73  | 40,03  | 260,13                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК)                       | Компот из изюма                          | 200          | 0,35                 | 0,08  | 25,18  | 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  | 30,87  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                            | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                            | Хлеб ржанно 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |  | 911          | 31,5                 | 30,73 | 120,52 | 913,23                         | 0,88          | 0,57 | 11,29  | 218,79 | 1,85 | 211,61  | 185,96 | 500,41 | 138,17 | 9,39  | 150,99                    | 21,84 | 109,13 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>          |  | 1721         | 50,18                | 52,92 | 217,88 | 1607,59                        | 1,3           | 0,92 | 167,74 | 606,13 | 2,04 | 1153,23 | 308,15 | 723,63 | 201,37 | 13,61 | 296,24                    | 32    | 175,58 |  |  |  |  |  |  |  |

## 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 5-11 класс

| № реч.                  | 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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 54                      | Салат из свежкл с яблоками             | 100          | 2,79                 | 6,05  | 11,21  | 103,9                          | 0,01          | 0,03 | 3,68  | 0,81    | 0,01 | 217,92  | 28,63  | 28,21  | 14,97  | 1,33  | 39,77                     | 0,48  | 13,55  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/75                  | Сосиски отварные с томатным соусом     | 100          | 6,15                 | 11,23 | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/30                  | Макаронные изделия отварные            | 180          | 7,99                 | 3,96  | 27,76  | 172,32                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83/Акт                  | Кисель                                 | 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  | 4,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                         |  | 610          | 19,36                | 21,54 | 88,46  | 625,26                         | 0,11          | 0,13 | 17,77 | 25,85   | 8,57 | 302,94  | 116,41 | 183,17 | 40,4   | 3,77  | 95,45                     | 2,32  | 40,16  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 62                      | Салат из моркови (припуш.) с сахаром   | 100          | 1,25                 | 4,18  | 13,29  | 98,1                           | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 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  | 19,75  | 118,25                         | 0,09          | 0,05 | 7,3   | 201,4   | 0,00 | 391,03  | 22,37  | 59,25  | 22,62  | 0,95  | 74,48                     | 0,26  | 28,18  |  |  |  |  |  |  |  |
| 270                     | Котлеты "Московские"                   | 100          | 9,88                 | 11,55 | 8,69   | 171                            | 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/Акт                 | Каша гречневая с маслом сл             | 180          | 10,17                | 7,31  | 38,19  | 249,03                         | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 891          | 29,58                | 27,6  | 114,9  | 816                            | 0,58          | 0,58 | 11,68 | 1450,18 | 0,44 | 791,38  | 96,29  | 358,06 | 149,72 | 6,8   | 172,74                    | 14,41 | 96,28  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |  | 1501         | 48,94                | 49,14 | 203,36 | 1441,26                        | 0,69          | 0,71 | 29,45 | 176,01  | 9,01 | 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

| № реч.                        | 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     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 338                           | Яблоко  | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 289                           | Рагу овощное из птицы                               | 250          | 16,29                | 13,13 | 27,2   | 279,25                         | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| 376                           | Чай с сахаром                                       | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 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                                      | 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   | 9,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |   | 590          | 20                   | 18,43 | 71,52  | 550,74                         | 0,21          | 0,3  | 16,39 | 440,8  | 0,12 | 925,99  | 70,88  | 203,3  | 59,62  | 4,98  | 46,07                     | 10,19 | 194,13 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт                           | Напиток 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |   | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 100                           | Салат из зеленого горошка консервирован             | 100          | 3,08                 | 5,47  | 7,69   | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 82                            | Борщ из свежей капусты с картошкой 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 98/87/59                      | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 304                           | Рис отварной с м/сливочным                          | 180          | 4,32                 | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 348                           | Комлот из куряти                                    | 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 ржанно 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |   | 896          | 27                   | 31,11 | 128,28 | 896,81                         | 0,5           | 0,5  | 17,47 | 399,96 | 0,43 | 712,91  | 151,83 | 347,86 | 105,71 | 5,96  | 116,69                    | 13,58 | 70,88  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|                               |   | 1686         | 47,34                | 49,67 | 230,7  | 1575,45                        | 0,72          | 0,81 | 41,54 | 841,72 | 0,55 | 1690,21 | 228,88 | 555,07 | 167,83 | 11,27 | 163,21                    | 23,86 | 267,89 |  |  |  |  |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

| № рец.                        | 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                             |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                            | Печенье                                   | 60           | 4,23                 | 6,81  | 16,73  | 110,4                          | 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                 | 8,1   | 10,73  | 88,61                          | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/305                       | Макаронные изделия отварные               | 180          | 7,99                 | 3,96  | 27,76  | 172,32                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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  | 1,36   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   | 574          | 21,72                | 19,19 | 85,06  | 549,35                         | 0,38          | 0,19 | 1,94  | 100,43 | 0,54 | 150,52 | 62,8   | 211,26 | 36,44  | 4,56  | 78,39                     | 2,56  | 38,63  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | 0,00   | 0,3    | 0,00   | 0,00  | 0,05                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   | 200          | 0,67                 | 0,3   | 7,68   | 32                             | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 0,3    | 0,00   | 0,00  | 0,05                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    |  |  |  |  |  |  |  |
| 388                           | Уха рыбацкая                              | 15/250/1     | 2,69                 | 8,51  | 17,62  | 219,85                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 243/759                       | Соуски отварные с томатным соусом         | 100          | 6,15                 | 11,23 | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 1/198                         | Пюре из бобовых с м/раст                  | 180          | 14,65                | 7,73  | 40,03  | 260,13                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 342                           | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 ржанно 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 906          | 31,5                 | 32,2  | 123,19 | 952                            | 0,69          | 0,53 | 23,59 | 206,92 | 0,34 | 376,52 | 211,01 | 498,69 | 147,93 | 9,65  | 183,44                    | 35,23 | 131,09 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>          |   | 1680         | 53,89                | 51,69 | 215,93 | 1533,35                        | 1,07          | 0,72 | 25,53 | 307,35 | 0,88 | 527,02 | 274,11 | 709,95 | 184,37 | 14,26 | 261,83                    | 37,79 | 169,72 |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.Г.

Сезон: Осенне-зимний  
День: 7  
Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

| № рел.                  | 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                       |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| 3                       | Бутерброд с сыром                            | 60           | 4,65                 | 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 вязкая молочная пшеничная               | 250/5        | 10,29                | 13,16 | 50,59  | 359,79                         | 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  |  |  |  |  |  |
| 379                     | Корфейный 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  | 17,6   |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 35           | 2,66                 | 0,28  | 17,22  | 82,25                          | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,11   | 0,11 | 32,55   | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12                      | 2,1   | 8,58   |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
|                         |  | 550          | 20,77                | 21,3  | 93,45  | 643,76                         | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5  | 478,23  | 418,4  | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42                     | 11,8  | 66,02  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
| 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  | 17,78  |  |  |  |  |  |
| 99                      | Суп из овощей с зеленью                      | 250/1        | 1,79                 | 5,35  | 9,41   | 105,4                          | 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  |  |  |  |  |  |
| 272/330                 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 15                   | 15,09 | 40,23  | 359,39                         | 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  |  |  |  |  |  |
| 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  | 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  | 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   |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
|                         |  | 861          | 26,44                | 31,8  | 106,4  | 822,31                         | 0,44          | 0,48 | 17,16 | 450,32 | 0,36 | 617,19  | 107,31 | 239,41 | 67,85  | 4,67 | 135,22                    | 13,59 | 63,03  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |
|                         |  | 1411         | 47,21                | 53,1  | 199,85 | 1466,07                        | 0,83          | 1,03 | 18,26 | 522,41 | 0,86 | 1095,43 | 525,71 | 663,56 | 163,59 | 8    | 190,64                    | 25,39 | 129,05 |  |  |  |  |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

| № рец.                        | 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      | Мг     | Fe    | I                         | Se    | F      |  |  |  |
| 1                             |  | 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                  | 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   |  |  |  |
| 289                           | Рагу овощное из птицы                                  | 250          | 16,29                | 13,13 | 27,2   | 279,25                         | 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 |  |  |  |
| 48 (АК)                       | Комлот из изюма  | 200          | 0,35                 | 0,08  | 25,18  | 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  | 30,87  |  |  |  |
| 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   | 9,8    |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |  | 590          | 20,28                | 18,49 | 81,7   | 566,94                         | 0,23          | 0,3  | 16,62 | 441,04 | 1,62 | 1008,74 | 80,2   | 212,97 | 61,29  | 4,67  | 46,18                     | 10,27 | 225    |  |  |  |
| <b>Витаминизация</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |
| 388                           | Напиток из глюкоз 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   |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |  | 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   |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |  |  |  |
| ПР                            | Зеленый горошек, кукуруза порционно                    | 60           | 1,06                 | 0,18  | 3,7    | 23,04                          | 0,03          | 0,00 | 2,52  | 15,6   |      | 0,00    | 12,4   | 20,6   | 6,4    | 0,33  |                           |       |        |  |  |  |
| 82                            | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной с 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  |  |  |  |
| 268/75                        | 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   | 15,19  |  |  |  |
| 303/АК                        | Каша гречневая с маслом сл                             | 180          | 10,17                | 7,31  | 38,19  | 249,03                         | 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                           | Комлот из куряти                                       | 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 ржаном 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   |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |  | 856          | 30,83                | 28,71 | 118,8  | 844,83                         | 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  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>          |  | 1646         | 51,79                | 47,48 | 221,26 | 1499,97                        | 0,77          | 0,89 | 158,8 | 874,44 | 2,06 | 1809,11 | 241,04 | 567,59 | 212,23 | 12,14 | 180,86                    | 26,08 | 278,53 |  |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
 День: 9  
 Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс  
 Неделя: 2

| № рещ.                  | 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      | Мг     | 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>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |
| Акт                     | Салат Степной                           | 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  |  |  |  |
| 291                     | Плов из птицы                           | 250          | 17,09                | 17,89 | 30,75  | 381,66                         | 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 |  |  |  |
| 833/Акт                 | Кисель                                  | 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  | 4,8    |  |  |  |
| PR                      | 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   |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |
|                         |   | 580          | 21,27                | 22,9  | 85,6   | 642,53                         | 0,14          | 0,2  | 18,63 | 483,6  | 8,49  | 332,79  | 93,32  | 199,98 | 54,71  | 2,19 | 146,53                    | 7,55  | 164,64 |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |
| 75                      | Икра морковная                          | 100          | 1,68                 | 7,6   | 27,11  | 252,7                          | 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 | 102/250/1    | 5,91                 | 7,46  | 14,76  | 139,86                         | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |       | 0,00    | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64 |                           |       |        |  |  |  |
| 229                     | Рыба, тушеная с овощами                 | 100          | 9,75                 | 7,53  | 13,43  | 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  | 394,55 |  |  |  |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч            | 180          | 3,67                 | 5,76  | 28,13  | 164,7                          | 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  |  |  |  |
| 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   |  |  |  |
| PR                      | 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   |  |  |  |
| PR                      | 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  | 4,35   |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 901          | 26,54                | 29,97 | 118,41 | 841,88                         | 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  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>    |   | 1481         | 47,81                | 52,87 | 204,01 | 1484,41                        | 0,49          | 0,73 | 38,72 | 766,44 | 19    | 1439,49 | 232,22 | 587,68 | 171,14 | 6,76 | 363,65                    | 28,2  | 636,44 |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
 День: 10  
 Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс  
 Неделя: 2

| № п/п                         | Применение 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                             |   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>                |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 63                            | Салат из моркови (припущ.) и кураги     | 100          | 1,5                  | 5,88  | 14,52  | 64,08                          | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,08 | 0,00 | 169,29 | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8                       | 0,06  | 30,8   |  |  |  |  |  |  |  |
| 297/75                        | 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 |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/30                        | Макаронные изделия отварные             | 180          | 7,99                 | 3,96  | 27,76  | 172,32                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376                           | Чай с сахаром                           | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 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                          | 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   | 9,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Витаминизация                 |   | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| Акт                           |   | 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                   |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 45                            | Салат из белокачанной 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                        | Рассолыник Ленинградский с зеленью      | 250/1        | 5,37                 | 5,38  | 21,86  | 133,13                         | 0,08          | 0,06 | 7,4   | 201,85 | 0,00 | 408,41 | 21,38  | 64,76  | 23,83  | 0,89 | 47,95                     | 1,89  | 26,82  |  |  |  |  |  |  |  |
| 259                           | Жаркое из птицы                         | 250          | 14,74                | 18,71 | 25,29  | 317,49                         | 0,19          | 0,17 | 17,16 | 30,53  | 0,00 | 854,45 | 39,53  | 179,86 | 47,28  | 2,25 | 76,13                     | 7,59  | 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 ржаном 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   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>          |   | 861          | 27                   | 30,58 | 114,9  | 816                            | 0,37          | 0,59 | 39,77 | 245,87 | 0,33 | 564,14 | 175,82 | 339,03 | 103,57 | 5,25 | 197,54                    | 27,46 | 219,95 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за День</b>          |   | 1681         | 47,37                | 49,21 | 229,65 | 1529,98                        | 0,61          | 0,79 | 52,82 | 400,31 | 0,52 | 1899,7 | 265,82 | 529,96 | 163,74 | 8,86 | 256,79                    | 30,05 | 277,89 |  |  |  |  |  |  |  |