

Утверждаю:

Директор ООО «ЖКДН»  
\_\_\_\_\_ / П.В. Воробьев /

« 01 » \_\_\_\_\_ сентябрь 2026 г.



Согласовано:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

« 7 » \_\_\_\_\_

Родительский комитет \_\_\_\_\_

« 7 » \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / 156 г. Воробьев  
\_\_\_\_\_ / П.В. Воробьев  
\_\_\_\_\_ / 22  
\_\_\_\_\_ / 2026 год.  
\_\_\_\_\_ / Родительский комитет  
\_\_\_\_\_ / 2026 год.



**Основное двухнедельное меню  
рациона питания для учащихся детей  
мобилизованных родителей 5-11 класса 2 смена  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Красноглинского района**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   |
| 99                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 250/5/1         | 1,46                    | 5,84  | 13,16  | 153,73                                    | 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  |
| 265                     | Плов с мясом                               | 250             | 21,03                   | 18,03 | 43,15  | 384,05                                    | 0,51          | 0,16 | 4,08  | 320,13 | 0,00 | 132,57                    | 27,64  | 282,99 | 43,46  | 2,88 | 145,03 | 0,06  | 64,38  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                       | 30              | 2,4                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | 866             | 30,71                   | 32    | 125,26 | 952                                       | 0,65          | 0,53 | 14,43 | 527,95 | 0,33 | 771,75                    | 144,23 | 423,8  | 94,23  | 5,85 | 219,6  | 13,12 | 94,17  |
| <b>Полдник</b>          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 338                     | Бананы                                     | 100             | 2,5                     | 1,1   | 19,8   | 89                                        | 0,04          | 0,00 | 10    | 0,12   |      | 0,00                      | 8      | 28     | 42     | 0,6  |        |       |        |
| 467                     | Пирожки печеные с картошкой                | 75              | 8,46                    | 8,05  | 15     | 166,5                                     | 0,1           | 0,05 | 3,64  | 4,94   | 0,12 | 261,93                    | 19,54  | 70,48  | 17,12  | 1,03 | 42,28  | 3,58  | 24,69  |
| 348                     | Компот из кураги                           | 200             | 0,78                    | 0,05  | 22,6   | 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                            | 375             | 11,7                    | 9,2   | 57,5   | 370,3                                     | 0,15          | 0,08 | 14,19 | 75,02  | 0,12 | 546,95                    | 56,12  | 123,9  | 77,41  | 2,25 | 42,28  | 3,58  | 24,69  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | 1241            | 37,72                   | 34,88 | 205,38 | 1322,3                                    | 0,8           | 0,61 | 28,62 | 602,97 | 0,45 | 1318,7                    | 200,35 | 547,7  | 171,64 | 8,1  | 261,88 | 16,7  | 118,86 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |       |
| 30                      | Салат из редиса                     | 100             | 0,8                     | 4,69  | 2,48   | 49,66                                     | 0,01          | 0,02 | 16,9  | 0,16   |      | 147,9                     | 30,62  | 27,6   | 8,98   | 0,66 |        |       |       |
| 101                     | Суп картофельный с пшеном и зеленью | 250/1           | 3,57                    | 4,89  | 12,11  | 113,28                                    | 0,06          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 315,83                    | 15,03  | 44,12  | 18,13  | 0,65 | 38,51  | 0,21  | 23,9  |
| 260                     | Гуляш мясной                        | 100             | 11,95                   | 12,09 | 22,49  | 188,7                                     | 0,34          | 0,1  | 1,84  | 0,06   | 0,00 | 38,75                     | 8,11   | 140,29 | 5,26   | 1,6  | 37,25  | 0,15  | 20,43 |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с м/р   | 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 |
| 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              | 2,4                     | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 891             | 27,93                   | 28,57 | 124    | 816                                       | 0,56          | 0,51 | 26,61 | 180,37 | 0,41 | 753,3                     | 108,05 | 331,97 | 61,64  | 6,23 | 132,14 | 11,57 | 73,31 |
| <b>Полдник</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  |
| 453/454                 | Ватрушка с повидлом                 | 60              | 3,57                    | 2,38  | 35,28  | 177,6                                     | 0,07          | 0,04 | 0,64  | 10,35  | 0,29 | 60,26                     | 19,43  | 54,22  | 9,31   | 0,88 | 37,03  | 4,5   | 13,2  |
| 386                     | Кефир                               | 200             | 5,8                     | 5     | 8      | 100                                       | 0,08          | 0,34 | 1,4   | 44     | 0,00 | 0,00                      | 240    | 180    | 28     | 0,2  | 18     | 0,00  | 0,00  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     | 360             | 9,77                    | 12,3  | 53,1   | 324,6                                     | 0,17          | 0,4  | 6,04  | 57,35  | 0,29 | 291                       | 273,51 | 243,79 | 45,14  | 2,99 | 56,79  | 4,76  | 20,24 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1251            | 37,7                    | 40,83 | 177,08 | 1140,6                                    | 0,73          | 0,91 | 32,65 | 237,72 | 0,7  | 1044,3                    | 381,56 | 575,76 | 106,78 | 9,22 | 188,93 | 16,33 | 93,55 |

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 62                      | Салат из моркови (припущ.) 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  |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1         | 4,59                    | 10,22 | 11,25  | 196,85                                    | 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/АК                  | Биточки из мяса с соусом                             | 100             | 9,66                    | 6,33  | 10,1   | 143,88                                    | 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  |  |
| 198                     | Пюре из бобовых с м/раст                             | 180             | 10,1                    | 6,49  | 33,4   | 122,76                                    | 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  |  |
| 348                     | Компот из кураги                                     | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                 | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                      | 896             | 31,21                   | 28,59 | 122,97 | 824,01                                    | 0,88          | 0,62 | 12,58 | 467,24 | 0,36 | 382,5                     | 228,42 | 486,98 | 163,87 | 9,62  | 140,08 | 23,33 | 98,57  |  |
| <b>Полдник</b>          |                                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 338                     | Апельсины                                            | 100             | 0,99                    | 0     | 9      | 40                                        | 0,04          | 0,00 | 60    | 0,00   |      | 0,00                      | 34     | 23     | 13     | 0,3   |        |       |        |  |
| 424/АК                  | Булочка Витушка                                      | 60              | 5,01                    | 4,2   | 26,91  | 145                                       | 0,08          | 0,05 | 0,00  | 11,79  | 0,33 | 75,38                     | 16,22  | 62,38  | 9,97   | 0,89  | 25,77  | 5,41  | 16     |  |
| 386                     | Снежок                                               | 200             | 5,4                     | 5     | 21,6   | 158,4                                     | 0,06          | 0,26 | 1,8   | 44     | 0,06 | 0,00                      | 242    | 188    | 30     | 0,2   | 18     | 0,00  | 40     |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                      | 360             | 11,4                    | 9,2   | 57,5   | 343,4                                     | 0,18          | 0,31 | 61,8  | 55,79  | 0,39 | 75,38                     | 292,22 | 273,38 | 52,97  | 1,39  | 43,77  | 5,41  | 56     |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                      | 1256            | 42,61                   | 35,51 | 180,48 | 1167,41                                   | 1,06          | 0,93 | 74,38 | 523,0  | 0,75 | 457,8                     | 520,64 | 760,36 | 216,84 | 11,01 | 183,85 | 28,74 | 154,57 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</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   |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью    | 15/250/1        | 4,56                    | 7,1   | 14,9   | 253,59                                    | 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 куриные с соусом         | 100             | 10,81                   | 6,18  | 9,67   | 157,62                                    | 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  |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч   | 180             | 6,56                    | 9,78  | 24,13  | 175,83                                    | 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  |
| 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                      | 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              | 2,4                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | 906             | 27,5                    | 29,3  | 116    | 816,92                                    | 0,37          | 0,54 | 20,82  | 45,12 | 0,42 | 1081,7                    | 129,45 | 303,12 | 84,29  | 6,33  | 163,83 | 16,86 | 161,93 |
| <b>Полдник</b>          |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 338                     | Груша                          | 100             | 0,85                    | 1,5   | 9,5    | 78,6                                      | 0,02          | 0,00 | 5      | 0,00  |      | 0,00                      | 19     | 16     | 12     | 2,3   |        |       |        |
| АКТ                     | Плюшка Московская              | 60              | 7,64                    | 7,7   | 26,35  | 190,8                                     | 0,09          | 0,04 | 0,04   | 5,14  | 0,12 | 85,55                     | 23,42  | 65,28  | 11,39  | 0,86  | 37,18  | 4,6   | 16,28  |
|                         | Напиток из плодов шиповника    | 200             | 0,51                    | 0     | 13,18  | 56,4                                      | 0,01          | 0,00 | 165    | 0,00  |      | 0,00                      | 9,2    | 2,55   | 2,55   | 3,78  |        |       |        |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                | 360             | 9                       | 9,2   | 49     | 325,8                                     | 0,12          | 0,04 | 170,04 | 5,14  | 0,12 | 85,55                     | 51,62  | 83,83  | 25,94  | 6,94  | 37,18  | 4,6   | 16,28  |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 1266            | 34,94                   | 38,93 | 168,29 | 1162,11                                   | 0,49          | 0,58 | 190,86 | 50,26 | 0,54 | 1167,21                   | 181,07 | 386,95 | 110,23 | 13,27 | 201,01 | 21,46 | 178,21 |

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |      |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками                      | 100             | 2,19                    | 5,38 | 19,65  | 85,49                                     | 0,01          | 0,03 | 3,68  | 0,81   | 0,01 | 217,92                    | 64,65  | 28,21  | 14,97  | 1,33  | 39,77  | 0,48  | 13,55  |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью | 10/250/1        | 6,65                    | 7,03 | 15,78  | 138,06                                    | 0,1           | 0,06 | 7,81  | 353,53 | 2,37 | 468,04                    | 42,67  | 101,21 | 31,2   | 0,96  | 62,16  | 0,39  | 147,91 |
| 256                     | Мясо тушеное                                    | 50/50           | 7,55                    | 8,87 | 6,07   | 163,39                                    | 0,24          | 0,07 | 1,71  | 80,06  | 0,00 | 30,86                     | 7,13   | 96,89  | 5,31   | 1,12  | 36,72  | 0,13  | 15,38  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая с маслом сл                      | 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 | 25,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,43                    | 0,3  | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                            | 30              | 2,4                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 901             | 30,14                   | 30   | 134    | 870,61                                    | 0,57          | 0,57 | 13,57 | 463,14 | 2,79 | 961,79                    | 201,57 | 416,21 | 150,16 | 7,7   | 211,32 | 14,38 | 197,8  |
| <b>Полдник</b>          |                                                 |                 |                         |      |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 338                     | Яблоко                                          | 100             | 0,4                     | 4,38 | 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   |
| 461                     | Пирожки печеные с капустой                      | 75              | 7,94                    | 9,01 | 12,1   | 147                                       | 0,08          | 0,04 | 7,47  | 4,93   | 0,12 | 166,27                    | 31,87  | 59,15  | 14,18  | 0,9   | 41,12  | 6,99  | 13,16  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,66                    | 0,09 | 25,01  | 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                 | 375             | 9                       | 13,5 | 46,9   | 326,8                                     | 0,1           | 0,06 | 11,72 | 19,93  | 0,12 | 397,01                    | 85,91  | 72,18  | 23,71  | 2,92  | 42,88  | 7,25  | 20,2   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1276            | 35,76                   | 37,1 | 196,11 | 1197,41                                   | 0,67          | 0,63 | 25,29 | 483,07 | 2,91 | 1358,8                    | 287,48 | 488,39 | 173,87 | 10,62 | 254,2  | 21,63 | 218    |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 35                      | Салат картофельный                  | 100             | 1,82                    | 5,37  | 13,71  | 115,82                                    | 0,08          | 0,05 | 7,4   | 1,51   | 0,00 | 420,7                     | 12,03  | 51,05  | 18,88  | 0,77 | 4,14   | 0,28  | 26,81  |
| 101                     | Суп картофельный с крупой и зеленью | 250/1           | 3,56                    | 3,88  | 15,96  | 94,86                                     | 0,08          | 0,06 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 395,11                    | 17,58  | 56,42  | 23     | 0,81 | 39,35  | 0,26  | 30,38  |
| 295/Акт                 | Ежики из мяса с соусом              | 100             | 11,03                   | 12,45 | 15,07  | 179,4                                     | 0,09          | 0,07 | 1,67  | 16,02  | 0,02 | 86,24                     | 22,2   | 66,33  | 13,29  | 0,93 | 36,87  | 4,64  | 82,46  |
| 171                     | Каша перловая с овощами             | 180             | 5,96                    | 4,51  | 27,3   | 203,45                                    | 0,06          | 0,04 | 0,89  | 248,1  | 0,04 | 117,57                    | 30,93  | 174,09 | 25,83  | 1,09 | 64,15  | 19,18 | 8,64   |
| Акт                     | Напиток фруктовый                   | 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   |
| 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              | 2,4                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 891             | 27,54                   | 27,66 | 130,24 | 869,05                                    | 0,4           | 0,56 | 25,06 | 467,99 | 0,39 | 1172,34                   | 120,41 | 418,7  | 101,8  | 5,43 | 145,92 | 35,52 | 162,87 |
| <b>Полдник</b>          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 426                     | Сдоба Выборгская                    | 100             | 6,6                     | 10,1  | 41,13  | 295,2                                     | 0,08          | 0,02 | 0,13  | 0,05   | 0,00 | 65,67                     | 13,2   | 49,89  | 9,29   | 0,75 | 21,96  | 3,33  | 12,2   |
| 386                     | Кефир                               | 200             | 5,8                     | 3,7   | 15,45  | 112,8                                     | 0,08          | 0,34 | 1,4   | 44     | 0,00 | 0,00                      | 240    | 180    | 28     | 0,2  | 18     | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     | 300             | 12,4                    | 13,8  | 56,6   | 408                                       | 0,16          | 0,36 | 1,53  | 44,05  | 0,00 | 65,67                     | 253,2  | 229,89 | 37,29  | 0,95 | 39,96  | 3,33  | 12,2   |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1191            | 39,94                   | 46,22 | 186,82 | 1301,85                                   | 0,56          | 0,92 | 26,59 | 512,04 | 0,39 | 1238,01                   | 373,61 | 648,59 | 139,09 | 6,38 | 185,88 | 38,85 | 175,07 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 250/1           | 5,05                    | 5,69  | 7,9    | 162,35                                    | 0,17          | 0,06 | 5,3   | 201,19 | 0,00 | 418,13                    | 40,13  | 95,55  | 34,73  | 1,79 | 91,88  | 2,5   | 26,86  |
| 260                     | Гуляш мясной                                    | 100             | 11,95                   | 12,09 | 22,49  | 188,7                                     | 0,34          | 0,1  | 1,84  | 0,06   | 0,00 | 38,75                     | 8,11   | 140,29 | 5,26   | 1,6  | 37,25  | 0,15  | 20,43  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с м/р               | 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  |
| 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              | 2,4                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 891             | 31,34                   | 31,4  | 133,95 | 949,21                                    | 0,66          | 0,51 | 11,39 | 247,27 | 0,41 | 981,7                     | 119,53 | 384,8  | 83,26  | 7,41 | 185,51 | 14,26 | 76,27  |
| <b>Полдник</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Вафли                                           | 27              | 0,92                    | 5,15  | 13,5   | 130,06                                    | 0,01          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 2,16   | 8,91   | 0,54   | 0,14 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 415                     | Крендель сахарный                               | 100             | 7,08                    | 5,04  | 37,4   | 171,54                                    | 0,08          | 0,05 | 0,00  | 11,79  | 0,33 | 70,41                     | 14,18  | 58,42  | 9,09   | 0,85 | 12,66  | 5     | 14,5   |
| 385                     | Молоко кипяченое                                | 200             | 5,4                     | 3,6   | 6,6    | 106,4                                     | 0,06          | 0,24 | 1,04  | 26,4   | 0,00 | 242,36                    | 211,2  | 156,6  | 24,36  | 0,18 | 15,84  | 3,52  | 35,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                 | 327             | 13,4                    | 13,8  | 57,5   | 408                                       | 0,15          | 0,29 | 1,04  | 38,19  | 0,33 | 312,77                    | 227,54 | 223,93 | 33,99  | 1,17 | 28,5   | 8,52  | 49,7   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1218            | 44,74                   | 58,29 | 215,76 | 1580,67                                   | 0,81          | 0,8  | 12,43 | 285,46 | 0,74 | 1294,47                   | 347,07 | 608,73 | 117,25 | 8,58 | 214,01 | 22,78 | 125,97 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А     | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным | 100             | 1,49                    | 4,57  | 10,37  | 94,15                                     | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05  | 0,00 | 24,23                     | 27,72  | 42,41  | 13,29  | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью                          | 10/250/1        | 8,63                    | 8,69  | 33,18  | 330,82                                    | 0,08          | 0,02 | 0,72  | 0,05  | 0,00 | 17,43                     | 9,72   | 40,32  | 5,15   | 0,59 | 18,07  | 0,06  | 4,68   |
| Акт                     | Капуста тушеная с мясом                                       | 250             | 12,16                   | 13,3  | 14,38  | 225,86                                    | 0,08          | 0,12 | 33,23 | 99,75 | 0,00 | 541,63                    | 94,37  | 125,95 | 36,66  | 1,69 | 85,84  | 20,76 | 111,63 |
| 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                      | 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              | 2,4                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | 871             | 27,46                   | 27,96 | 115,08 | 833,71                                    | 0,29          | 0,47 | 46,56 | 99,85 | 0,33 | 684,69                    | 177,31 | 289,58 | 81,4   | 5,01 | 161,63 | 31,96 | 132,54 |
| <b>Полдник</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 338                     | Бананы                                                        | 100             | 2,5                     | 1,1   | 19,8   | 89                                        | 0,04          | 0,00 | 10    | 0,12  |      | 0,00                      | 8      | 28     | 42     | 0,6  |        |       |        |
| 461                     | Пирожки печеные с капустой                                    | 75              | 7,94                    | 9,01  | 12,7   | 147                                       | 0,08          | 0,04 | 7,47  | 4,93  | 0,12 | 166,27                    | 31,87  | 59,15  | 14,18  | 0,9  | 41,12  | 6,99  | 13,16  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                               | 375             | 11,1                    | 10,2  | 57,5   | 368,8                                     | 0,12          | 0,04 | 17,72 | 17,05 | 0,12 | 166,27                    | 79,83  | 90,61  | 57,88  | 1,61 | 41,12  | 6,99  | 13,16  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               | 1246            | 34,18                   | 30,28 | 189,19 | 1202,51                                   | 0,41          | 0,51 | 64,28 | 116,9 | 0,45 | 850,96                    | 257,14 | 380,19 | 139,28 | 6,62 | 202,75 | 38,95 | 145,7  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 49                      | Салат "Витаминный"                     | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17  | 154,9                                     | 0,01          | 0,01 | 3,99   | 180,51 | 0,00  | 64,07                     | 15,51  | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1      | 1,36  | 6,63   |
| 96/Акт                  | Рассольник Ленинградский с<br>зеленью) | 250/1           | 5,37                    | 3,38  | 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  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами               | 100             | 9,75                    | 11,16 | 3,8    | 209,54                                    | 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             | 6,56                    | 9,78  | 24,13  | 175,83                                    | 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  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника            | 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   |
| 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              | 2,4                     | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                        | 891             | 29,79                   | 32,14 | 120,02 | 909,22                                    | 0,36          | 0,6  | 155,11 | 851,74 | 10,51 | 1478,41                   | 155,26 | 384,55 | 121,75 | 4,78 | 228,34 | 23,81 | 477,64 |
| <b>Полдник</b>          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 426                     | Сдоба Выборгская                       | 100             | 6,6                     | 8,76  | 41,13  | 308                                       | 0,08          | 0,02 | 0,13   | 0,05   | 0,00  | 65,67                     | 13,2   | 49,89  | 9,29   | 0,75 | 21,96  | 3,33  | 12,2   |
| 386                     | Кефир                                  | 200             | 5,8                     | 5     | 8      | 100                                       | 0,08          | 0,34 | 1,4    | 44     | 0,00  | 0,00                      | 240    | 180    | 28     | 0,2  | 18     | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                        | 300             | 12,4                    | 13,8  | 49,1   | 408                                       | 0,16          | 0,36 | 1,53   | 44,05  | 0,00  | 65,67                     | 253,2  | 229,89 | 37,29  | 0,95 | 39,96  | 3,33  | 12,2   |
| <b>Итого за день</b>    |                                        | 1191            | 42,19                   | 51,5  | 169,15 | 1329,22                                   | 0,52          | 0,96 | 156,64 | 895,79 | 10,51 | 1544,12                   | 408,46 | 614,44 | 159,04 | 5,73 | 268,3  | 27,14 | 489,84 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 35                      | Салат картофельный                             | 100             | 1,82                    | 5,37  | 13,71  | 115,82                                    | 0,08          | 0,05 | 7,4   | 1,51   | 0,00 | 420,7                     | 12,03  | 51,05  | 18,88  | 0,77  | 4,14   | 0,28  | 26,81  |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью | 250/5/1         | 5,63                    | 9,48  | 8,2    | 196,53                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67  |        |       |        |
| 268/758                 | Шницель из мяса с соусом                       | 100             | 6,94                    | 8,59  | 10,73  | 121,38                                    | 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  |
| 198                     | Пюре из бобовых с м/раст                       | 180             | 10,1                    | 6,49  | 33,4   | 122,76                                    | 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  |
| 348                     | Компот из кураги                               | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                           | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                | 896             | 30,1                    | 31,3  | 120,97 | 818,91                                    | 0,95          | 0,6  | 34,79 | 159,1  | 0,36 | 1465,3                    | 215,69 | 508,36 | 160,71 | 9,82  | 101,98 | 21,81 | 76,05  |
| <b>Полдник</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   |
| 467                     | Пирожки печеные с картошкой                    | 75              | 8,46                    | 8,05  | 15     | 166,5                                     | 0,1           | 0,05 | 3,64  | 4,94   | 0,12 | 261,93                    | 19,54  | 70,48  | 17,12  | 1,03  | 42,28  | 3,58  | 24,69  |
| 342                     | Компот из св.яблок                             | 180             | 0,14                    | 0,14  | 24,71  | 100,73                                    | 0,01          | 0,01 | 1,5   | 0,01   | 0,01 | 83,07                     | 5,52   | 3,46   | 2,83   | 0,75  | 0,63   | 0,09  | 2,53   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                | 355             | 9                       | 13,1  | 49,6   | 314,23                                    | 0,13          | 0,08 | 9,14  | 7,95   | 0,13 | 575,74                    | 39,14  | 83,51  | 27,78  | 3,69  | 44,67  | 3,93  | 34,26  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                | 1251            | 35,37                   | 39,05 | 186,17 | 1133,14                                   | 1,08          | 0,68 | 43,93 | 167,05 | 0,49 | 2041,04                   | 254,83 | 591,87 | 188,49 | 13,51 | 146,65 | 25,74 | 110,31 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 11

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |       |       |       |
| 70                      | Огурец порционно                    | 100             | 0,3                     | 0,06  | 2,28   | 10,86                                     | 0,01          | 0,00 | 1,45  | 3,9    |      | 56,4                      | 15,49  | 17,82  | 6,22  | 0,3  |       |       |       |
| 101                     | Суп картофельный с крупой и зеленью | 250/1           | 3,56                    | 3,88  | 15,96  | 94,86                                     | 0,08          | 0,06 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 395,11                    | 17,58  | 56,42  | 23    | 0,81 | 39,35 | 0,26  | 30,38 |
| 143/330                 | Рагу овощное с мясом                | 250             | 20,01                   | 23,89 | 44,45  | 460,88                                    | 0,28          | 0,13 | 14,61 | 641,9  | 0,00 | 500,52                    | 54,3   | 153,43 | 35,75 | 1,92 | 6,85  | 3,78  | 48,32 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7   | 0,11 | 0,00  | 0,00  | 0,00  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2   | 0,33 | 0,96  | 1,8   | 7,35  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                | 30              | 2,4                     | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 861             | 29,36                   | 29,24 | 115    | 847,02                                    | 0,45          | 0,52 | 23,73 | 859,2  | 0,33 | 1053,41                   | 158,83 | 298,03 | 84,97 | 4,64 | 47,16 | 15,11 | 90,4  |
| <b>Полдник</b>          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |       |       |       |
| 338                     | Апельсины                           | 100             | 0,99                    | 0     | 9      | 40                                        | 0,04          | 0,00 | 60    | 0,00   |      | 0,00                      | 34     | 23     | 13    | 0,3  |       |       |       |
| 429                     | Булочка "Веснушка"                  | 50              | 6,2                     | 7,95  | 21,1   | 188,24                                    | 0,15          | 0,00 | 0,72  | 0,04   |      | 0,00                      | 15,83  | 58,33  | 10,9  | 0,88 |       |       |       |
| 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                     | 350             | 10,5                    | 9,2   | 38,3   | 334,24                                    | 0,19          | 0,01 | 60,72 | 0,34   | 0,00 | 20,58                     | 54,49  | 88,51  | 27,73 | 1,94 | 0,00  | 0,00  | 0,00  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1211            | 39,81                   | 38,16 | 144,63 | 1181,26                                   | 0,64          | 0,53 | 84,45 | 859,54 | 0,33 | 1074,0                    | 213,32 | 386,54 | 112,7 | 6,58 | 47,16 | 15,11 | 90,4  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 12

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 кл

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>Обед</b>             |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным | 100             | 1,57                    | 7,25  | 4,31   | 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   |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью мясом и зеленью                 | 10/250/1        | 4,85                    | 5,23  | 17,46  | 133,75                                    | 0,14          | 0,07 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 394,02                    | 22,53  | 76,93  | 22,88  | 1,14 | 74,72  | 0,26  | 30,52  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом                                      | 100             | 9,66                    | 6,33  | 10,1   | 143,88                                    | 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  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                                    | 180             | 8,82                    | 7,42  | 39,68  | 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                     | Компот из кураги                                              | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02                    | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                          | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | 901             | 30,51                   | 27,6  | 126,48 | 856,75                                    | 0,52          | 0,56 | 24,19 | 366,39 | 0,43 | 1066,7                    | 146,63 | 346,74 | 103,94 | 5,49 | 224,35 | 18,99 | 82,08  |
| <b>Полдник</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 415                     | Крендель сахарный                                             | 100             | 7,08                    | 8,24  | 48,8   | 301,6                                     | 0,08          | 0,05 | 0,00  | 11,79  | 0,33 | 70,41                     | 14,18  | 58,42  | 9,09   | 0,85 | 12,66  | 5     | 14,5   |
| 385                     | Молоко кипяченое                                              | 200             | 5,4                     | 5,6   | 8,6    | 106,4                                     | 0,06          | 0,24 | 1,04  | 26,4   | 0,00 | 242,36                    | 211,2  | 156,6  | 24,36  | 0,18 | 15,84  | 3,52  | 35,2   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                               | 300             | 12,5                    | 13,8  | 57,4   | 408                                       | 0,14          | 0,29 | 1,04  | 38,19  | 0,33 | 312,77                    | 225,38 | 215,02 | 33,45  | 1,03 | 28,5   | 8,52  | 49,7   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               | 1201            | 42,99                   | 46,34 | 190,82 | 1333,15                                   | 0,66          | 0,85 | 25,23 | 404,58 | 0,76 | 1379,5                    | 372,01 | 561,76 | 137,39 | 6,52 | 252,85 | 27,51 | 131,78 |