

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

П.В. Воробьев /

« 01 »

декабря

2025 г.



Согласовано:

Директор МБОУ

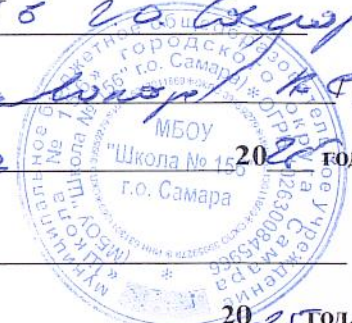
« 1 »

Родительский комитет

« 1 »

2025 год.

2025 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 приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
388	Уха рыбацкая с зеленью	15/250/1	5,99	7,4	12,12	149,89	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	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 ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		876	31,3	28,42	121,82	945,77	0,24	0,48	11,19	305,08	0,33	910,42	136,72	323,71	92,06	4,32	156,07	24,53	239,98
Полдник																			
338	Бананы	100	2,50	5,12	16,8	89	0,04	0,00	10	0,12		0,00	8	28	42	0,6			
467	Пирожки печеные с картошкой	75	8,46	4,18	22,94	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	17,63	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
Итого за Полдник		375	11,74	9,35	57,37	370,30	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
Итого за день		1251	43,04	37,77	179,19	1316,07	0,39	0,56	25,38	380,1	0,45	1457,37	192,84	447,61	169,47	6,57	198,35	28,11	264,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/250/1	4,56	7,1	14,91	137,59	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1	164,56	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
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
Итого за Обед		906	29,62	29,32	121,19	891,61	0,52	0,49	8,09	300,54	0,44	532,67	96,51	293,01	63,37	5,8	163,58	12,18	75,23
Полдник																			
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	1,87	34,28	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
Итого за Полдник		360	9,77	11,8	52,08	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
Итого за день		1266	39,4	41,1	173,3	1216,21	0,69	0,89	14,13	357,89	0,73	823,67	370,02	536,8	108,51	8,79	220,37	16,94	95,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Обед																			
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
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	4,33	5,95	19,75	189,52	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
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,75	6,18	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67
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
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
Итого за Обед		891	28	27,99	117,73	816	0,39	0,63	21,81	533,75	10,54	1796,7	207,89	428,76	133,96	5,17	291,08	21,85	477,22
Полдник																			
338	Апельсины	100	0,99	0,89	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
424/Акт	Булочка Витушка	60	5,01	3,13	2,91	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	5,2	26,9	158,4	0,06	0,26	1,8	44	0,06	0,00	242	188	30	0,2	18	0,00	40
Итого за Полдник		360	11,4	9,22	38,81	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
Итого за день		1251	39,4	37,2	156,5	1159,4	0,57	0,94	83,61	589,54	10,93	1872,14	500,11	702,14	186,93	6,56	334,85	27,26	533,22

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 2 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
355	Солянка по домашнему	0/10/250/5	4,8	8,91	5,37	126,9	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64
290/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,66	141,35	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
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	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		916	29,35	30,56	134,05	816	0,35	0,59	9,96	197,73	0,41	763,87	152,08	394,55	154,33	6,66	115,91	21,56	216,62
Полдник																			
338	Груша	100	2,04	1,5	7,5	78,6	0,02	0,00	5	0,00		0,00	19	16	12	2,3			
АКТ	Плюшка Московская	60	6,37	7,51	19,75	180,6	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
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
Итого за Полдник		360	9,09	9,29	48,01	347,4	0,12	0,07	135,04	91,94	0,12	90,15	54,82	84,68	26,59	3,48	37,18	4,6	16,28
Итого за день		1276	38,4	39,9	182,1	1163,4	0,47	0,66	145	1289,67	0,53	854,02	206,9	479,23	180,92	10,14	153,09	26,16	232,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

Неделя: 1																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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	
Обед																				
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	7,02	5,22	11,25	144,1	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	12,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19	
	1/198 Пюре из бобовых с м/раст	180	12,16	6,49	34,36	202,56	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	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	
Итого за Обед		896	31,42	31,2	124,66	816	0,87	0,56	17,1	425,83	0,36	1044,9	213,47	460,39	139,38	9,42	138,17	24,62	73,25	
Полдник																				
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	
461	Пирожки печеные с капустой	75	8,84	4,99	8,64	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	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	
Итого за Полдник		375	9,9	9,96	50,45	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	
Итого за день		1271	41,3	41,2	175,1	1142,8	0,97	0,62	28,82	445,76	0,48	1441,9	299,38	532,57	163,09	12,34	181,05	31,87	93,45	

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 класс 2 смена

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед																				
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78	
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250/1	5,45	4,02	16,69	148,3	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65	
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	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	
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	
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	
Итого за Обед		861	31,5	28,4	117,9	930,58	0,25	0,51	18,87	624,85	0,33	764,6	131,74	291,52	89,19	4,31	185,82	17,2	195,77	
Полдник																				
426	Сдоба Выборгская	100	5,75	6,85	41,13	252,3	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	
Итого за Полдник		300	11,6	11,9	49,13	352,3	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	
Итого за день		1161	43,1	40,3	167	1282,88	0,41	0,87	20,4	668,9	0,33	830,27	384,94	521,41	126,48	5,26	225,78	20,53	207,97	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	3,63	9,48	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
304	Рис отварной с м/сливочным	180	8,82	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	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
Итого за Обед		896	27	28,85	128,25	825,05	0,22	0,46	31,4	77,8	0,41	658,83	129,7	319,83	92,28	5,19	92,82	19,56	190,62
Полдник																			
ПР	Вафли	27	0,92	5,15	12,47	125,06	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	4,4	38,38	176,54	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	4,2	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
Итого за Полдник		327	13,4	13,8	57,45	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
Итого за день		1223	40,4	42,6	185,7	1233,05	0,37	0,75	32,44	115,99	0,74	971,6	357,24	543,76	126,27	6,36	121,32	28,08	240,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Обед																			
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	12,87	185,3	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	1,53	11,51	6,74	127,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	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
303/Акт	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
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
Итого за Обед		896	27	27,6	134,05	843,42	0,52	0,56	19,71	222,57	0,43	826,81	150,1	375,66	151,59	7,52	187,18	16,27	73,74
Полдник																			
338	Бананы	100	2,50	5,12	16,8	89	0,04	0,00	10	0,12		0,00	8	28	42	0,6			
461	Пирожки печеные с капустой	75	8,84	4,99	8,64	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	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
Итого за Полдник		375	12,00	10,20	57,45	368,80	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
Итого за день		1271	39,00	37,80	191,50	1212,22	0,64	0,6	37,43	239,62	0,55	993,08	229,93	466,27	209,47	9,13	228,3	23,26	86,9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

Неделя: 2						Категория: дети, мобилизованных родителей с 14.06.2024														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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	
Обед																				
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	
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	
Акт	Бигус с сосиской	250	18,28	20,05	44,53	386,82	0,06	0,07	43,77	104,2	0,00	591,59	128,45	154,64	47,86	2,4	112,11	20,21	5,91	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,51	0,00	13,18	56,4	0,01	0,00	165	0,00		0,00	9,2	2,55	2,55	3,78				
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	
Итого за Обед		866	27	32,2	114,9	816	0,24	0,46	219,54	488,96	0,33	1080,6	211,12	291,83	96,75	8,78	223,37	32,96	48,43	
Полдник																				
426	Сдоба Выборгская	100	5,75	6,85	41,13	252,3	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	
Итого за Полдник		300	11,6	11,9	49,13	352,3	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	
Итого за день		1166	38,6	44,1	164	1168,3	0,4	0,82	221,07	533,01	0,33	1146,3	464,32	521,72	134,04	9,73	263,33	36,29	60,63	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

Неделя: 2						Категория: дети мобилизованных родителей с 14-го класса школы														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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	
Обед																				
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78	
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	4,1	14,94	104,36	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26	
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59				
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	
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	
Итого за Обед		890	27,95	32,01	122,24	873,42	0,34	0,45	11,08	460,32	0,57	888,55	141,24	291,57	90,78	5,05	142,53	13,08	65,2	
Полдник																				
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	4,18	22,94	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	
Итого за Полдник		355	9	9,2	57,45	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	
Итого за день		1245	37	41,2	179,7	1187,65	0,47	0,53	20,22	468,27	0,7	1464,29	180,38	375,08	118,56	8,74	187,2	17,01	99,46	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 11

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

Неделя: 2						Категория: дети мобилизованных родителей с 1-го класса 2-го пола														
№ 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	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	
Обед																				
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	
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком,зеленью	10/250/1	5,11	9,86	23,83	183,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
259	Жаркое из птицы	250	14,74	13,08	32,53	291,49	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 ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		871	28,33	27,6	122,14	816	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	1171,01	165,47	331,51	90,28	5,03	138,44	25,56	198,31	
Полдник																				
338	Апельсины	100	0,99	0,89	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3				
429	Булочка "Веснушка"	50	9,25	10,9	21,35	228,24	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	
Итого за Полдник		350	13,50	13,04	38,58	374,24	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	
Итого за день		1221	41,83	40,64	160,7	1190,24	0,53	0,54	93,94	244,43	0,33	1191,61	219,96	420,02	118,01	6,97	138,44	25,56	198,31	

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

День: 12
Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний
Категория:дети мобилизованных родителей 5-11 класс 2 смена

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед																				
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	250/1	9,02	10,6	17,9	147,3	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	
270	Котлеты "Московские"	100	4,91	5,24	14,17	139,13	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
171	Каша перловая 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	
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		891	27	27,6	128,82	816,38	0,6	0,59	11,1	1733,34	0,4	131,58	162,83	478,56	130,33	6,72	182,5	33,52	93,46	
Полдник																				
415	Крендель сахарный	100	7,08	4,4	38,38	176,54	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	4,6	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	
Итого за Полдник		300	12,5	9	44,98	282,94	0,14	0,29	1,04	38,19	0,33	312,77	225,38	172,02	33,45	1,03	28,5	8,52	49,7	
Итого за день		1191	39,5	36,6	173,8	1099,32	0,74	0,88	12,14	1771,54	0,73	444,38	388,21	693,58	163,78	7,75	211	42,04	143,16	