

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор ООО «ККДП» \_\_\_\_\_  
/И.В. Воробьев /

« 01 » сентября 2025г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ \_\_\_\_\_  
/Мартичушина О.С.  
« 01 » сентября 2025г.

Родительский комитет \_\_\_\_\_  
« 01 » сентября 2025г.

# Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 1-4 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельский район

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | 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     |
| Завтрак          |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|                  | Печенье                                           | 60              | 2,72                    | 8,36  | 14,42  | 121,4                                     | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 268/АК           | Биточки из мяса с соусом                          | 100             | 5,37                    | 5,25  | 6,1    | 77,33                                     | 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  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150             | 8,6                     | 6,09  | 33,39  | 210,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52                    | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |
| 377              | Чай с лимоном                                     | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78  | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| Итого за Завтрак |                                                   | 544             | 19,25                   | 20,02 | 83,75  | 587,50                                    | 0,49          | 0,3  | 1,94  | 95,79  | 0,54 | 319,92                    | 45,6   | 295,11 | 141,05 | 6,52  | 60,94  | 6,15  | 38,74  |
| Обед             |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР               | Икра кабачковая                                   | 60              | 1,64                    | 7,1   | 5,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 88               | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 5,93                    | 5,66  | 7,9    | 129,1                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08                    | 34,77  | 37,23  | 16,69  | 0,62  | 59,46  | 3,66  | 13,93  |
| 291              | Плов из птицы                                     | 200             | 10,04                   | 9,53  | 32,37  | 257,45                                    | 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    |                                                   | 726             | 23,10                   | 23,70 | 105,31 | 747,25                                    | 0,21          | 0,46 | 18,49 | 438,11 | 0,33 | 530,47                    | 162,11 | 283,98 | 84,71  | 3,97  | 169,3  | 20,39 | 165,39 |
| Итого за день    |                                                   | 1270            | 42,35                   | 43,72 | 189,06 | 1334,75                                   | 0,7           | 0,76 | 20,43 | 533,9  | 0,87 | 850,39                    | 207,71 | 579,09 | 225,76 | 10,49 | 230,24 | 26,54 | 204,13 |

# 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 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C    | A      | D    | K                         | 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     |
| Завтрак          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 2                | Бутерброд с повидлом и маслом          | 60              | 5,26                    | 9,5   | 14,06  | 201,1                                     | 0,1           | 0,00 | 0,7  | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5  |        |       |        |
| 173              | Каша вязкая молочная пшеничная         | 200/5           | 6,67                    | 8,6   | 32,59  | 182,55                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52 | 27,6   | 0,08 | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |
| 382              | Какао с молоком                        | 200             | 4,08                    | 1,25  | 17,58  | 85,36                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52 | 13,27  | 0,00 | 171,28                    | 110,5  | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| Итого за Завтрак |                                        | 505             | 19,25                   | 19,75 | 83,75  | 587,50                                    | 0,35          | 0,39 | 1,74 | 41,17  | 0,2  | 418,54                    | 271,25 | 373,06 | 104,03 | 4,18 | 54,3   | 7,15  | 66,06  |
| Обед             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 67               | Винегрет овощной                       | 60              | 0,84                    | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21 | 120,6  | 0,00 | 116,59                    | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 16/АК            | Томатный суп харчо с курицей и зеленью | 15/200/1        | 5,03                    | 5,69  | 16,93  | 142,74                                    | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84                     | 8,54   | 55,99  | 9,32   | 0,57 | 46,55  | 0,04  | 13,01  |
| 301              | Кнели куриные с соусом                 | 100             | 10,57                   | 9,87  | 6,79   | 134,63                                    | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48                     | 20,37  | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33  | 4,74  | 92,24  |
| 202/304          | Макаронные изделия отварные с м/р      | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 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    |                                        | 786             | 26,95                   | 27,65 | 109,72 | 783,10                                    | 0,3           | 0,45 | 6,48 | 162,96 | 0,43 | 483,73                    | 101,21 | 268,19 | 59,65  | 4,96 | 194,11 | 16,12 | 144,9  |
| Итого за день    |                                        | 1291            | 46,20                   | 47,40 | 193,47 | 1370,60                                   | 0,65          | 0,84 | 8,22 | 204,13 | 0,63 | 902,27                    | 372,46 | 641,25 | 163,68 | 9,14 | 248,41 | 23,27 | 210,96 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|---------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                             |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D                         | K       | 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     |
| Завтрак          |                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |
| 45               | Салат из белокачанной .капусты с<br>зеленью | 60              | 0,79                    | 1,95  | 3,76   | 51,49                                     | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00                      | 124,87  | 25,96  | 14,73  | 7,62   | 0,3   | 36,51  | 4,34  | 0,28   |
| 233              | Рыба запеченая под молочным<br>соусом       | 100             | 4,65                    | 5,39  | 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                | 150             | 2,06                    | 2,8   | 20,44  | 137,25                                    | 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  |
| 383/Акт          | Кисель                                      | 200             | 4,41                    | 6,09  | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4                       | 0,00    | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                              | 45              | 3,49                    | 3,52  | 19,52  | 108,49                                    | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15                      | 46,5    | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| Итого за Завтрак |                                             | 555             | 15,40                   | 19,75 | 71,95  | 542,85                                    | 0,25          | 0,37 | 32,98 | 53,38  | 18,76                     | 1066,74 | 193,76 | 298,13 | 78,32  | 2,61  | 217,06 | 17,77 | 441,94 |
| Обед             |                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |
| Акт              | Салат Степной                               | 60              | 0,92                    | 3,71  | 5,55   | 60                                        | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00                      | 123,9   | 13,84  | 26,29  | 11,27  | 0,44  | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 355              | Солянка по домашнему                        | 0/10/200/5      | 3,86                    | 8,33  | 15,18  | 112,15                                    | 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  |
| 278              | Тефтели тушеные в соусе                     | 100             | 5,98                    | 7,72  | 10,68  | 195,97                                    | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04   | 0,02                      | 43,79   | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66  | 0,65  | 14,31  |
| 199              | Пюре из бобовых с м/растит                  | 150             | 11,01                   | 6,49  | 33,36  | 184,56                                    | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00                      | 527,25  | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |
| 48 (АК           | Компот из изюма                             | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5                       | 103,34  | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| 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    |                                             | 796             | 26,95                   | 27,65 | 117,25 | 822,50                                    | 0,76          | 0,56 | 10,16 | 221,61 | 1,85                      | 1110,14 | 174,41 | 460,54 | 126,35 | 8,61  | 133,23 | 20,45 | 101,46 |
| Итого за день    |                                             | 1351            | 42,35                   | 47,40 | 189,20 | 1365,35                                   | 1,01          | 0,93 | 43,14 | 274,99 | 20,61                     | 2176,93 | 368,17 | 758,67 | 204,67 | 11,22 | 350,29 | 38,22 | 543,4  |

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

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |
|------------------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|-------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                         |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A      | D    | K      | 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     |
| Завтрак          |                                         |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |       |                           |        |      |        |       |        |
| 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   |
| 2                | Бутерброд с повидлом                    | 60              | 2,15                    | 6,24  | 5,54   | 110,12                               | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86 | 64,36                     | 22,98  | 1,5  |        |       |        |
| 210              | Омлет натуральный с маслом сливочным    | 110             | 10,22                   | 7,08  | 29,3   | 212,4                                | 0,05          | 0,37 | 0,16  | 149,22 | 3,66 | 132,29 | 75,6  | 161,27                    | 12,3   | 1,83 | 51,83  | 22,48 | 44,66  |
| 376              | Чай с сахаром                           | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                  | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58  | 4,66  | 7,18                      | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12    | 19,5                      | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| Итого за Завтрак |                                         |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |       |                           |        |      |        |       |        |
|                  |                                         | 500             | 18,46                   | 19,75 | 67,51  | 556,54                               | 0,2           | 0,49 | 4,86  | 152,82 | 3,75 | 411,51 | 129,2 | 261,88                    | 51,14  | 6,33 | 54,55  | 24,54 | 59,05  |
| Обед             |                                         |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |       |                           |        |      |        |       |        |
| 49               | Салат "Витаминный"                      | 60              | 1,56                    | 3,73  | 13,3   | 92,94                                | 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   |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 200/1           | 2,45                    | 5,2   | 14,03  | 145,15                               | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58 | 47,82                     | 18,29  | 0,77 | 73,67  | 0,21  | 22,58  |
| 270              | Котлеты "Московские"                    | 100             | 8,84                    | 11,01 | 21,39  | 194,04                               | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85 | 80,69                     | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая              | 150             | 8,6                     | 6,09  | 33,39  | 210,75                               | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52 | 16,86 | 187,07                    | 124,43 | 4,2  | 37,27  | 3,63  | 14,57  |
| АКТ              | Компот из свежемороженых ягод           | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                   | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3   | 0,00                      | 0,00   | 0,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12    | 19,5                      | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                    | 30              | 2,4                     | 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    |                                         |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |       |                           |        |      |        |       |        |
|                  |                                         | 771             | 26,95                   | 27,65 | 117,09 | 822,50                               | 0,63          | 0,58 | 11,41 | 436,04 | 0,43 | 745,58 | 94,6  | 399,49                    | 177,06 | 7,97 | 135,61 | 16,98 | 70,94  |
| Итого за день    |                                         |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |       |                           |        |      |        |       |        |
|                  |                                         | 1271            | 45,41                   | 47,40 | 184,60 | 1379,04                              | 0,83          | 1,07 | 16,27 | 588,86 | 4,18 | 157,09 | 223,8 | 661,37                    | 228,2  | 14,3 | 190,16 | 41,52 | 129,99 |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                            |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | 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     |
| Завтрак          |                                            |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 54               | Салат из свежых овощей с яблоками          | 60              | 0,62                    | 3,7   | 6,34   | 61,14                                | 0,01          | 0,02 | 2,21  | 0,49   | 0,00 | 130,71                    | 15,24  | 16,54  | 8,87   | 0,78 | 2,74   | 0,29  | 8,13   |
| 289              | Рагу овощное из птицы                      | 200             | 13,03                   | 10,5  | 18,27  | 223,4                                | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47                    | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03  | 7,53  | 177,29 |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                            | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 122,2                                | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45 | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 45              | 3,49                    | 3,52  | 19,52  | 108,49                               | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |
| Итого за Завтрак |                                            | 505             | 17,49                   | 17,8  | 69,31  | 515,23                               | 0,24          | 0,33 | 14,83 | 438,53 | 1,65 | 918,02                    | 85,36  | 226,44 | 63,73  | 3,65 | 47,48  | 10,9  | 228,54 |
| Обед             |                                            |                 |                         |       |        |                                      |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 20               | Салат из свежих огурцов с луком репчатым   | 60              | 0,51                    | 3,66  | 1,97   | 42,86                                | 0,02          | 0,00 | 5,1   | 0,03   | 0,00 | 14,6                      | 16,78  | 25,5   | 7,99   | 0,38 | 35,46  | 0,04  | 2,73   |
| 99               | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 4,5                     | 4,31  | 10,53  | 106,98                               | 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  |
| 268/759          | Шницель из мяса с соусом                   | 100             | 6,94                    | 12    | 10,73  | 196,36                               | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73                     | 10,58  | 80,19  | 8,11   | 1,2  | 22,68  | 0,7   | 15,19  |
| 304              | Рис отварной с м/сливочным                 | 150             | 5,65                    | 4,32  | 36,68  | 209,7                                | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18                     | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52 | 53,46  | 0,04  | 23,88  |
| 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    |                                            | 776             | 23,21                   | 25,65 | 114,84 | 818,32                               | 0,44          | 0,5  | 14,79 | 332,35 | 0,43 | 749,71                    | 125,29 | 312,21 | 93,24  | 4,88 | 186,17 | 13,44 | 71,59  |
| Итого за день    |                                            | 1281            | 40,70                   | 43,45 | 184,15 | 1333,55                              | 0,68          | 0,83 | 29,62 | 770,88 | 2,08 | 1667,72                   | 10,65  | 538,65 | 156,97 | 8,53 | 233,65 | 24,34 | 300,13 |

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

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | 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     |
| Завтрак          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 209              | Яйцо вареное                                          | 60              | 7,62                    | 6,9   | 0,42   | 94,5                                      | 0,03          | 0,24 | 0,00  | 93,6   | 2,64 | 69,72                     | 29,04  | 100,22 | 6,26   | 1,31 | 10,56  | 16,21 | 29,04  |
| 175              | Каша молочная "Дружба" с<br>м/сливочным               | 200/5           | 5,17                    | 10,2  | 44,11  | 298,36                                    | 0,1           | 0,13 | 0,52  | 27,04  | 0,07 | 166,4                     | 115,74 | 135,6  | 31,69  | 0,7  | 47,55  | 2,25  | 28,1   |
| 376              | Чай с сахаром                                         | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                        | 35              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08 |        |       |        |
| Итого за Завтрак |                                                       | 500             | 19,25                   | 19,75 | 68,66  | 587,50                                    | 0,25          | 0,38 | 0,58  | 120,94 | 2,71 | 256,7                     | 230,44 | 269,1  | 51,68  | 3,85 | 58,11  | 18,46 | 57,14  |
| Обед             |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с<br>морковью и огурцом | 60              | 1,3                     | 3,25  | 6,47   | 60,4                                      | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17                    | 41,32  | 27,83  | 15,05  | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |
| 388/628          | Уха рыбацкая                                          | 15/200/1        | 3,58                    | 7,53  | 14,49  | 191,08                                    | 0,08          | 0,06 | 5,75  | 4,42   | 0,00 | 354,03                    | 16,98  | 70,16  | 19,04  | 0,69 | 46,23  | 7,4   | 88,52  |
| 290/АК           | Птица тушеная в соусе                                 | 50/50           | 9,01                    | 7,26  | 4,55   | 119,76                                    | 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 |
| 202/308          | Макаронные изделия отварные с<br>м/р                  | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 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    |                                                       | 786             | 24,4                    | 24,04 | 107,14 | 801,91                                    | 0,3           | 0,53 | 24,16 | 255,57 | 0,41 | 959,17                    | 137,1  | 324,21 | 78,48  | 5,5  | 201,66 | 33,46 | 275,42 |
| Итого за день    |                                                       | 1286            | 43,65                   | 43,79 | 175,80 | 1389,41                                   | 0,55          | 0,91 | 24,74 | 376,51 | 3,12 | 215,8                     | 367,54 | 593,31 | 130,16 | 9,35 | 259,77 | 51,92 | 332,56 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 2

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                                  |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D     | K                         | 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     |
| Завтрак          |                                                  |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 63               | Салат из моркови (припуш.) и<br>кураги           | 60              | 0,92                    | 2,72  | 8,71   | 35,2                                      | 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   |
| 297/759          | Фрикадельки из птицы с томатным<br>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 |        |       |        |
| 202/308          | Макаронные изделия отварные с<br>м/р             | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07  | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 48 (АК)          | Компот из изюма                                  | 200             | 0,35                    | 0,08  | 25,18  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5   | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45 | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                   | 35              | 2,66                    | 1,06  | 3,02   | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11  | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| Итого за Завтрак |                                                  | 545             | 18,73                   | 19,46 | 74,73  | 587,50                                    | 0,25          | 0,18 | 5,6   | 153,78 | 1,68  | 362,3                     | 91,15  | 193,44 | 58,64  | 2,92 | 58,75  | 2,28  | 84,71  |
| Обед             |                                                  |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 75               | Икра свекольная                                  | 60              | 1,42                    | 0,06  | 13,72  | 111,18                                    | 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               | Рассольник Ленинградский со<br>сметаной, зеленью | 200/5/1         | 3,77                    | 7,45  | 9,8    | 160,43                                    | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00  | 334,88                    | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74 | 38,78  | 1,56  | 22,39  |
| 229              | Рыба, тушенная с овощами                         | 50/50           | 14                      | 11,99 | 16,14  | 219,54                                    | 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.                    | 150             | 2,06                    | 2,80  | 20,44  | 137,25                                    | 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   |
| Итого за Обед    |                                                  | 776             | 26,43                   | 23,70 | 117,25 | 811,28                                    | 0,37          | 0,57 | 29,08 | 547,99 | 10,51 | 461,0                     | 186,96 | 395,33 | 128,15 | 5,44 | 221,27 | 22,45 | 477,48 |
| Итого за день    |                                                  | 1321            | 45,16                   | 43,16 | 191,98 | 1398,78                                   | 0,62          | 0,75 | 34,68 | 701,7  | 12,19 | 823,3                     | 278,11 | 588,77 | 186,79 | 8,36 | 280,02 | 24,73 | 562,19 |



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

День: 8  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                  |                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D                         | K      | 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     |
| Завтрак          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |                           |        |        |        |        |       |        |       |        |
| 49               | Салат "Витаминный"                       | 60              | 1,56                    | 3,73  | 13,3   | 92,94                                     | 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   |
| 291              | Плов из птицы                            | 200             | 10,04                   | 9,53  | 32,37  | 257,45                                    | 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 |
| 883/Акт          | Кисель                                   | 200             | 4,41                    | 6,09  | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4                       | 0,00   | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12                      | 37,2   | 16     | 26     | 5,6    | 0,44  | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| Итого за Завтрак |                                          | 500             | 19,25                   | 19,75 | 83,75  | 587,50                                    | 0,13          | 0,22 | 19,65 | 448,17 | 8,52                      | 282,26 | 98,99  | 197,2  | 52,65  | 2,1   | 111,16 | 9,42  | 160,99 |
| Обед             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |                           |        |        |        |        |       |        |       |        |
| 67               | Винегрет овощной                         | 60              | 0,84                    | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00                      | 116,59 | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 108/109          | Суп картофельный с клецками и<br>зеленью | 200             | 2,65                    | 2,11  | 13,83  | 77,91                                     | 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  |
| 268/758          | Шницель из мяса с соусом                 | 100             | 6,94                    | 12    | 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  |
| 302/17           | Каша гречневая, рассыпчатая              | 150             | 8,6                     | 6,09  | 33,39  | 210,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07                      | 226,52 | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |
| 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    |                                          | 770             | 24,64                   | 27,65 | 117,25 | 822,50                                    | 0,63          | 0,63 | 8,14  | 454,68 | 0,6                       | 1001,4 | 121,53 | 424,73 | 192,39 | 8,57  | 146,67 | 17,28 | 73,39  |
| Итого за день    |                                          | 1270            | 43,89                   | 47,40 | 201,00 | 1410,00                                   | 0,76          | 0,85 | 27,79 | 902,85 | 9,12                      | 1283,7 | 220,52 | 621,93 | 245,04 | 10,67 | 257,83 | 26,7  | 234,38 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 9  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |       |       |        |
|------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|-------|-------|--------|
|                  |                                                         |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | 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     |
| Завтрак          |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |       |       |        |
| 3                | Бутерброд с сыром                                       | 60              | 4,65                    | 5,18  | 9,69   | 101,12                                    | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81                     | 170,88 | 113    | 11,69  | 0,51 | 1,28  | 4,95  | 9,8    |
| 173              | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч           | 200/5           | 7,84                    | 8,41  | 42,21  | 289,5                                     | 0,17          | 0,16 | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 243,02                    | 130,15 | 205,82 | 61,75  | 1,52 | 45,44 | 12,99 | 35,15  |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                              | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00 | 183,81                    | 111,63 | 106,79 | 30,67  | 1,11 | 7,92  | 1,76  | 17,6   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                          | 35              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08 |       |       |        |
| Итого за Завтрак |                                                         | 500             | 18,86                   | 17,63 | 83,75  | 579,86                                    | 0,46          | 0,46 | 1,16  | 71,19  | 0,38 | 478,64                    | 493,66 | 451,71 | 114,01 | 4,22 | 54,64 | 19,7  | 62,55  |
| Обед             |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |       |       |        |
| 20               | Салат из свежих огурцов с луком<br>репчатым             | 60              | 0,51                    | 3,66  | 1,97   | 42,86                                     | 0,02          | 0,00 | 5,1   | 0,03   | 0,00 | 14,6                      | 16,78  | 25,5   | 7,99   | 0,38 | 35,46 | 0,04  | 2,73   |
| 82               | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной зеленой | 200/5/1         | 5,94                    | 7,28  | 23,32  | 151,34                                    | 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  |
| 272/330          | Биточки запеченные в сметанном<br>соусе с рисом         | 250             | 15                      | 15,09 | 54,23  | 379,2                                     | 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  |
| АКТ              | Компот из свежемороженных ягод                          | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,3    | 0,00   | 0,00   | 0,05 | 0,00  | 0,00  | 0,00   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                          | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96  | 1,8   | 7,35   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                                    | 30              | 2,4                     | 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    |                                                         | 776             | 26,95                   | 27,65 | 114,50 | 753,02                                    | 0,37          | 0,45 | 14,25 | 244,33 | 0,36 | 383,23                    | 109,15 | 211,66 | 52,48  | 3,96 | 98,46 | 13,55 | 47,27  |
| Итого за день    |                                                         | 1276            | 45,81                   | 45,28 | 198,25 | 1332,88                                   | 0,83          | 0,91 | 15,41 | 315,52 | 0,74 | 861,87                    | 602,81 | 663,37 | 166,49 | 8,18 | 153,1 | 33,25 | 109,82 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс  
День: 10  
Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | 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     |
| Завтрак          |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 6,94                    | 8,1   | 10,73  | 88,61                                     | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |
| 171              | Каша перловая с овощами                  | 150             | 5,6                     | 3,68  | 29,84  | 169,54                                    | 0,04          | 0,03 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 71,17                     | 22,27  | 139,7  | 17,3   | 0,81 | 52,8   | 16,27 | 0,12   |
| 377              | Чай с лимоном                            | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| Итого за Завтрак |                                          | 584             | 15,50                   | 16,98 | 80,21  | 483,17                                    | 0,33          | 0,23 | 5,94  | 97,93  | 0,54 | 395,31                    | 65,09  | 257,31 | 41,75  | 5,04 | 78,23  | 19,05 | 31,33  |
| Обед             |                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60              | 1,56                    | 1,95  | 3,88   | 31,72                                     | 0,01          | 0,02 | 8,82  | 120,85 | 0,00 | 129,1                     | 24,79  | 16,7   | 9,03   | 0,32 | 36,74  | 4,14  | 3,42   |
| 113              | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью  | 10/200/1        | 5,63                    | 6,02  | 13,26  | 210,9                                     | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14   |      | 0,00                      | 13,16  | 53,46  | 7,95   | 0,64 |        |       |        |
| 259              | Жаркое из птицы                          | 200             | 14,05                   | 16,78 | 24,05  | 299,46                                    | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63                    | 34,42  | 161,7  | 39,94  | 1,95 | 60,65  | 7,51  | 172,17 |
| 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    |                                          | 731             | 26,73                   | 26,16 | 100,50 | 822,50                                    | 0,3           | 0,5  | 24,02 | 162,94 | 0,33 | 939,13                    | 143,83 | 302,22 | 76,92  | 4,52 | 98,35  | 22,72 | 187,29 |
| Итого за день    |                                          | 1315            | 42,23                   | 43,14 | 180,71 | 1305,67                                   | 0,63          | 0,73 | 29,96 | 260,87 | 0,87 | 334,44                    | 208,92 | 559,53 | 118,67 | 9,56 | 176,58 | 41,77 | 218,62 |