

Утверждаю:

Директор ООО «АКЦИ» / П.В. Воробьев /

« 01 » декабря 2025г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Таршанька

*Мадричук* *Мадричук*

« 01 » декабря 2025 год.

Родительский комитет

« 01 » декабря 2025 год.

# Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 5-11 класса общеобразовательных учреждений Самарской области

г.о. Кинель

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

День: 1  
Неделя: 1

| №<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      |         |                                           | В1            | В2    | С      | А    | Д                         | К      | Са     | Р     | Mg   | Fe     | I     | Se     |
| 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              | 3,65                    | 6,22  | 9,69   | 101,12  | 0,1                                       | 0,17          | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81                     | 170,88 | 113    | 11,69 | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |
| 173              | Каша вязкая молочная пшениная с<br>маслом сливочным | 250/5           | 10,29                   | 10,53 | 48,96  | 359,79  | 0,18                                      | 0,14          | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48 | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |
| 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 |                                                     | 555             | 21,26                   | 18,4  | 95,75  | 664,76  | 0,35                                      | 0,56          | 1,1   | 72,07  | 0,51 | 470,35                    | 19,27  | 421,7  | 92,74 | 3,19 | 55,58  | 12,1  | 75,86  |
| 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 |
| Итого за день    |                                                     | 1431            | 52,56                   | 46,82 | 217,57 | 1610,53 | 0,59                                      | 1,04          | 12,29 | 377,15 | 0,84 | 1380,7                    | 555,99 | 745,41 | 164,8 | 7,51 | 211,65 | 36,63 | 315,84 |

День: 2  
Неделя: 1

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда            | Пищевые вещества |       |       |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
|------------------|-------------------------------------------|------------------|-------|-------|--------|---------|--------------------------------------|---------------|------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|--|
|                  |                                           | Масса<br>порции  | (г)   |       |        | B1      |                                      | B2            | C    | A      | D    | K      | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |  |  |
|                  |                                           |                  | Б     | Ж     | У      |         |                                      |               |      |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
| 1                | 2                                         | 3                | 4     | 5     | 6      | 7       | 8                                    | 9             | 10   | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |  |  |  |
| Завтрак          |                                           |                  |       |       |        |         |                                      |               |      |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
|                  | Печенье                                   | 60               | 1,72  | 5,36  | 20,69  | 188,97  | 0,00                                 | 0,00          | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |  |
| 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 |  |  |  |
| 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   |  |  |  |
| 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 |                                           | 570              | 22,5  | 20,97 | 88,3   | 680     | 0,22                                 | 0,27          | 1,77 | 47,75  | 0,17 | 331,2  | 56,83                     | 252,48 | 101,83 | 4,73  | 110,37 | 12,06 | 168,83 |  |  |  |
| 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  |  |  |  |
| 116/АК           | Томатный суп харчо с курицей и<br>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  |  |  |  |
| 202/304          | Макаронные изделия отварные с<br>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   |  |  |  |
| 906              | 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  |  |  |  |
| Итого за день    |                                           | 1476             | 52,12 | 50,29 | 209,49 | 1571,61 | 0,74                                 | 0,76          | 9,86 | 348,29 | 0,61 | 863,87 | 153,34                    | 545,49 | 15,2   | 10,53 | 273,95 | 24,24 | 244,06 |  |  |  |

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

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<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          |                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |                           |        |         |        |        |        |        |        |        |        |
| 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   |        |
| 295/Акт          | Ежики из птицы с соусом                | 100             | 6,36                    | 8,56  | 3,89  | 149,4                                     | 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  |        |
| 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  |        |
| 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   |        |
| Итого за Завтрак |                                        |                 | 610                     | 18,69 | 18,44 | 92,77                                     | 597,36        | 0,18 | 0,23  | 135,67 | 119,32                    | 0,18   | 395,66  | 70,4   | 171,55 | 52,3   | 4,01   | 93,05  | 6,74   | 120,73 |
| 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                                    | 816,00        | 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 |
| Итого за день    |                                        |                 | 1501                    | 46,69 | 46,43 | 210,50                                    | 1413,36       | 0,57 | 0,86  | 157,48 | 653,07                    | 10,72  | 1192,41 | 278,29 | 600,31 | 186,26 | 9,18   | 384,13 | 28,59  | 597,95 |

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 12 лет и старше

| №<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          |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |                           |        |        |        |        |      |        |       |        |
| 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   |
| 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  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные с<br>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  |
| 883/Акт          | Кисель                               | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4                       | 0,00   | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09                      | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| Итого за Завтрак |                                      | 610             | 21,44                   | 20,27 | 95,75  | 674,71                                    | 0,33          | 0,18 | 16,57 | 132,04 | 8,59                      | 399,2  | 92,71  | 178,41 | 34,47  | 3,32 | 78,39  | 2,95  | 42,07  |
| 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 тушенная 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  | 197,74 | 0,41                      | 763,87 | 152,08 | 394,55 | 154,33 | 6,66 | 115,91 | 21,56 | 116,62 |
| Итого за день    |                                      | 1526            | 50,79                   | 50,83 | 229,8  | 1490,71                                   | 0,68          | 0,77 | 26,53 | 329,7  | 9                         | 163,0  | 244,79 | 572,96 | 188,8  | 9,98 | 194,3  | 24,51 | 258,69 |

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

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<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          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| ПР               | Вафли                                                    | 60              | 0,92                    | 5,15  | 16,32  | 155,06                                    | 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   |  |
| 259              | Жаркое из птицы                                          | 250             | 14,74                   | 17,3  | 25,29  | 291,49                                    | 0,19          | 0,17 | 17,16 | 30,53  | 0,00                      | 854,45  | 39,53  | 179,86 | 47,28  | 2,25  | 76,13  | 7,59  | 180,91 |  |
| 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                                           | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,12   | 37,2                      | 16      | 26     | 5,6    | 0,44   | 1,28  | 2,4    | 9,8   |        |  |
| Итого за Завтрак |                                                          | 550             | 19,68                   | 22,9  | 88,76  | 679,84                                    | 0,25          | 0,32 | 17,71 | 100,49 | 0,12                      | 176,61  | 86,27  | 240,19 | 71,71  | 3,45  | 77,41  | 9,99  | 190,71 |  |
| Обед             |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 46               | Салат из белокачанной капусты с<br>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<br>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  |  |
| 268/759          | Шницель из мяса с соусом                                 | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03                      | 38,73   | 10,58  | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |  |
| 1/198            | Пюре из 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                   | 32,2  | 124,66 | 816                                       | 0,87          | 0,56 | 17,1  | 425,83 | 0,36                      | 1044,91 | 213,47 | 460,39 | 139,38 | 9,42  | 138,17 | 24,62 | 73,25  |  |
| Итого за день    |                                                          | 1446            | 51,1                    | 55,1  | 213,42 | 1495,84                                   | 1,12          | 0,88 | 34,81 | 526,32 | 0,48                      | 2221,52 | 299,74 | 700,58 | 211,09 | 12,87 | 215,58 | 34,61 | 263,96 |  |

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

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<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          |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 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   |        |       |        |  |  |
| 173              | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч     | 250/5           | 9,39                    | 11,3  | 46,93  | 374,74                                    | 0,17          | 0,16 | 0,52  | 26,7  | 0,07 | 243,02                    | 130,15 | 205,82 | 61,75  | 1,52  | 45,44  | 12,99 | 35,15  |  |  |
| 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 |                                                   | 550             | 18                      | 20,15 | 76,6   | 679,5                                     | 0,39          | 0,17 | 1,28  | 27,3  | 0,07 | 263,6                     | 238,67 | 303,46 | 98,46  | 4,86  | 45,44  | 12,99 | 35,15  |  |  |
| 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<br>сметаной зеленой | 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 |  |  |
| Итого за день    |                                                   | 1446            | 45                      | 49    | 204,85 | 1504,55                                   | 0,61          | 0,63 | 32,68 | 105,1 | 0,48 | 922,43                    | 368,37 | 623,29 | 190,74 | 10,05 | 138,26 | 32,55 | 225,77 |  |  |

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

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<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          |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 46               | Салат из белокочанной капусты с<br>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   |
| 207              | Макароны , запеченные с сыром                     | 210             | 16,99                   | 15,99 | 26,1   | 298,64                                    | 0,11          | 0,02 | 0,02  | 39,31  | 0,16 | 87,26                     | 72,47  | 98,57  | 13,17  | 1,43 | 73,18  | 0,87  | 20,89  |
| 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                                    | 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 |                                                   | 550             | 21,01                   | 21,58 | 88,8   | 640,03                                    | 0,16          | 0,15 | 4,26  | 231,82 | 0,28 | 188,53                    | 143,94 | 145,04 | 28,28  | 2,22 | 75,46  | 4,63  | 37,32  |
| 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<br>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  |
| Итого за день    |                                                   | 1446            | 48,01                   | 49,18 | 222,85 | 1483,45                                   | 0,68          | 0,71 | 23,97 | 454,39 | 0,71 | 1015,3                    | 294,04 | 520,7  | 179,87 | 9,74 | 262,64 | 20,9  | 111,06 |

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 12 лет и старше

| №<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          |                                              |                 |                         |       |       |                                           |               |      |        |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 63               | Салат из моркови (припущ.) и кураги          | 100             | 1,5                     | 5,88  | 14,52 | 64,08                                     | 0,04          | 0,05 | 2,86   | 1134,04 | 0,00 | 169,29                    | 20,84  | 35,91  | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 289              | Рагу овощное из птицы                        | 250             | 15,31                   | 15,57 | 39,21 | 319,25                                    | 0,15          | 0,15 | 12,39  | 437,5   | 0,00 | 637,47                    | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03  | 7,53  | 177,29 |
| 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 |                                              | 580             | 22,5                    | 23    | 76,6  | 570,35                                    | 0,22          | 0,3  | 15,25  | 571,84  | 0,09 | 855,24                    | 73,64  | 223,14 | 75,34  | 3,47 | 46,79  | 9,39  | 215,44 |
| 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  |
| 272/330          | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250             | 18,29                   | 17,59 | 44,43 | 365,22                                    | 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  |
| 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   |
| Итого за Обед    |                                              | 866             | 27,01                   | 29,74 | 114,9 | 816                                       | 0,42          | 0,5  | 142,15 | 551,6   | 0,36 | 533,86                    | 96,72  | 218,73 | 57,77  | 4,13 | 133,97 | 13,46 | 57,98  |
| Итого за день    |                                              | 1446            | 49,51                   | 52,74 | 191,5 | 1386,35                                   | 0,64          | 0,8  | 157,4  | 123,44  | 0,45 | 1389,1                    | 170,36 | 441,87 | 133,11 | 7,6  | 180,76 | 22,85 | 273,42 |

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

День: 9  
Неделя: 2  
Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<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          |                                                            |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |        |                           |        |        |        |        |       |        |       |       |
| 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  |       |
| 175              | Каша вязкая молочная из риса и<br>пшена с маслом сливочным | 250/5           | 11,42                   | 11,63 | 46,96 | 298,62                                    | 0,11          | 0,16 | 1,3   | 13,87  | 0,07   | 192,21                    | 129,91 | 148,74 | 34     | 0,68   | 36,12 | 0,5    | 10,96 |       |
| 383/Акт          | Кисель                                                     | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56 | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4    | 0,00                      | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1    | 0,00  | 0,00   | 4,8   |       |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                             | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64 | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09   | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33   | 0,96  | 1,8    | 7,35  |       |
| Итого за Завтрак |                                                            |                 | 19                      | 19,4  | 89,96 | 545,26                                    | 0,16          | 0,27 | 18,19 | 22,87  | 8,56   | 450,85                    | 192,19 | 177,81 | 46,25  | 3,02   | 38,84 | 2,56   | 30,15 |       |
| 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<br>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<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   |       |        |       |       |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные с<br>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  |
| Итого за день    |                                                            |                 | 1475                    | 46,95 | 51,41 | 212,2                                     | 1418,68       | 0,5  | 0,72  | 29,27  | 483,19 | 9,13                      | 1339,4 | 333,43 | 469,38 | 137,03 | 8,07  | 181,37 | 15,64 | 95,35 |

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше  
День: 10  
Неделя: 2

| №<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              | 3,72                    | 4,07  | 3,42  | 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  |        |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом                 | 100             | 4,83                    | 8,04  | 16,73 | 125,61                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03   | 40,18                     | 10,85   | 80,69  | 8,23   | 1,21   | 22,71 | 0,71   | 15,46  |        |
| 303/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   |        |
| 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 |                                          |                 | 570                     | 22,5  | 20,97 | 83,21                                     | 610,38        | 0,44 | 0,5   | 1,38   | 190,68 | 2,84                      | 301,95  | 72,21  | 327,13 | 101,2  | 6,29  | 105,94 | 21,03  | 61,11  |
| Обед             |                                          |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |        |                           |         |        |        |        |       |        |        |        |
| 45               | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100             | 2,99                    | 3,25  | 6,47  | 60,4                                      | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00   | 215,17                    | 41,32   | 27,83  | 15,05  | 0,53   | 61,35 | 6,9    | 5,7    |        |
| 113              | Суп-лапша домашняя с щипленком, зеленью  | 10/250/1        | 5,11                    | 7,66  | 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                   | 17,3  | 25,29 | 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 | 29,62 | 114,9                                     | 816           | 0,34 | 0,53  | 33,22  | 244,09 | 0,33                      | 1171,03 | 165,47 | 331,51 | 90,28  | 5,03  | 138,44 | 25,56  | 198,31 |
| Итого за день    |                                          |                 | 1441                    | 50,83 | 50,59 | 198,11                                    | 1426,38       | 0,78 | 1,03  | 34,6   | 434,77 | 3,17                      | 1472,91 | 237,68 | 658,64 | 191,48 | 11,32 | 244,38 | 46,59  | 259,42 |