



И.А. Ларионова /

2025г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №1

Игорь Александрович

« 06 » 18 46 2025г.

Родительский комитет

« 06 » 18 46 2025г.

« 06 » 18 46 2025г.

« 06 » 18 46 2025г.

20 18 46 2025г.

**Примерное десятидневное меню  
рациона питания, для учащихся  
детей мобилизованных родителей 1-4 класс  
общеобразовательных учреждений  
Приволжского района  
Самарской области**

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<br>рецепт      | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                                   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                                   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 2                | Бутерброд с повидлом                              | 60           | 1,15                 | 3,24  | 4,54   | 100,12                         | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5  |        |       |        |
| 270              | Котлеты "Московские"                              | 100          | 6,94                 | 10,1  | 8,69   | 98,61                          | 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  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 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                | 19,75 | 81,71  | 587,50                         | 0,59          | 0,3  | 2,64  | 96,09  | 0,54 | 319,92                    | 68,46  | 359,47 | 164,03 | 8,02 | 60,94  | 6,15  | 38,74  |
| Обед             |                                                   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР               | Икра кабачковая                                   | 60           | 1,64                 | 7     | 8,73   | 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      | 1,57                 | 3,81  | 12,9   | 111,97                         | 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          | 15,09                | 15,33 | 24,56  | 288,72                         | 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                                    | 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    |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                             | 30           | 2,4                  | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| Итого за Обед    |                                                   | 736          | 24,60                | 27,65 | 110,38 | 798,86                         | 0,22          | 0,49 | 18,49 | 438,11 | 0,36 | 539,77                    | 166,11 | 290,48 | 86,11  | 4,08 | 169,62 | 20,99 | 167,84 |
| Итого за День    |                                                   | 1280         | 43,85                | 47,40 | 192,09 | 1386,36                        | 0,81          | 0,79 | 21,13 | 534,2  | 0,9  | 859,69                    | 234,57 | 649,95 | 250,14 | 12,1 | 230,56 | 27,14 | 206,58 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<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      |                                           | В1            | В2   | С    | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 209                     | Яйцо вареное                          | 60              | 3,88                    | 6,9   | 0,42   | 88,28                                     | 0,03          | 0,24 | 0,00 | 93,6   | 2,64 | 69,72                     | 29,04  | 100,22 | 6,26   | 1,31 | 10,56  | 16,21 | 29,04  |
| 181                     | Каша молочная манная с<br>м/сливочным | 200/5           | 5,75                    | 6,27  | 30,23  | 200,55                                    | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 155,95                    | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41 | 43,12  | 1,8   | 23,18  |
| 382                     | Какао с молоком                       | 200             | 4,08                    | 3,54  | 17,58  | 118,6                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52 | 13,27  | 0,00 | 171,28                    | 110,5  | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |
| Пр                      | Хлеб пшеничный                        | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 505             | 16,95                   | 17,11 | 67,75  | 525,92                                    | 0,16          | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 434,15                    | 271,01 | 330,49 | 56,06  | 3,08 | 62,88  | 22,17 | 88,24  |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                      | 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                   | Суп-харчо с мясом и зеленью           | 15/200/1        | 6,7                     | 9,72  | 11,93  | 160,15                                    | 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                     | Кнепи куринные с соусом               | 100             | 8                       | 4,75  | 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           | 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 ржаной пшеничный                 | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12 | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 786             | 26,05                   | 26,56 | 104,72 | 800,51                                    | 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  |
| <b>Итого за День</b>    |                                       | 1291            | 43,00                   | 43,67 | 172,47 | 1326,43                                   | 0,46          | 1,07 | 7,52 | 296,53 | 3,26 | 917,88                    | 372,22 | 598,68 | 115,71 | 8,04 | 256,99 | 38,29 | 233,14 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<br>рец.        | Примем пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |    |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|----|
|                  |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                   | В1            | В2   | С     | А     | Д    | К       | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |    |
| 1                |                                              | 2            | 3                    | 4     | 5      | 6                                 | 7             | 8    | 9     | 10    | 11   | 12      | 13                        | 14     | 15     | 16   | 17     | 18    | 19     | 20 |
| Завтрак          |                                              |              |                      |       |        |                                   |               |      |       |       |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |    |
| 47/Акт           | Салат из квашеной капусты                    | 60           | 0,95                 | 3,06  | 4,5    | 47,14                             | 0,01          | 0,01 | 14,82 | 0,00  | 0,00 | 98,63   | 25,02                     | 18,15  | 8,51   | 0,34 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |    |
| 278              | Тертели тушеные в соусе                      | 100          | 8,06                 | 8,74  | 10,68  | 183,8                             | 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  |    |
| 171              | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 150          | 4,29                 | 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   |    |
| 376              | Чай с сахаром                                | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                               | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3   | 0,00 | 20,58   | 4,66                      | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                               | 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 |                                              | 540          | 15,80                | 15,80 | 74,66  | 587,50                            | 0,25          | 0,21 | 16,7  | 13,84 | 0,18 | 262,07  | 80,95                     | 263,29 | 41,53  | 3,22 | 90,58  | 18,75 | 23,42  |    |
| Обед             |                                              |              |                      |       |        |                                   |               |      |       |       |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |    |
| 10               | Салат из зеленого горошка консервированного  | 60           | 1,85                 | 3,28  | 4,61   | 55,36                             | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32 | 0,00 | 8,72    | 13,04                     | 38,42  | 11,56  | 0,78 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |    |
| 355              | Соленька по Домашнему                        | 10/10/200/   | 4,67                 | 8,33  | 12,42  | 122,81                            | 0,08          | 0,04 | 4,95  | 1,01  | 0,00 | 181,58  | 15,11                     | 61,19  | 13,55  | 0,85 | 1,95   | 0,16  | 14,24  |    |
| 290/АК           | Птица тушеная в соусе                        | 100          | 9,01                 | 7,26  | 10,55  | 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 |    |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч.                | 150          | 3,06                 | 4,8   | 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  |    |
| 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    |                                              | 791          | 23,77                | 25,07 | 100,50 | 705,00                            | 0,42          | 0,58 | 22,14 | 94,36 | 1,9  | 1167,41 | 139,1                     | 374,24 | 92,72  | 5,61 | 101,11 | 20,04 | 248,61 |    |
| Итого за день    |                                              | 1331         | 39,57                | 40,87 | 175,16 | 1292,50                           | 0,67          | 0,79 | 38,84 | 108,2 | 2,08 | 1429,52 | 220,06                    | 637,53 | 134,25 | 8,83 | 191,69 | 38,79 | 272,03 |    |

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

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<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     |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                         | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                           |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР               | Икра кабачковая                           | 60              | 1,64                    | 7     | 8,73  | 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   |
| 268              | Котлеты по-хлыновски с соусом             | 100             | 6,15                    | 7,93  | 2,97  | 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               | 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  |
| 83/Акт           | Кисель                                    | 200             | 0                       | 0     | 30,96 | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00                      | 36,2   | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00   | 0,00  | 4,8    |
| ПР               | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64 | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| Итого за Завтрак |                                           | 540             | 15,7                    | 19,75 | 83,75 | 587,5                                     | 0,34          | 0,18 | 18,47 | 105,04 | 8,59 | 125,2                     | 100,31 | 171,61 | 29,47  | 3,04 | 78,39  | 2,55  | 42,07  |
| Обед             |                                           |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 21               | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60              | 0,54                    | 3,07  | 1,55  | 39,46                                     | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00 | 75,57                     | 13,26  | 15,74  | 7,6    | 0,34 | 0,24   | 0,04  | 2,46   |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и зеленью   | 200/1           | 3,98                    | 8,19  | 37,52 | 262,52                                    | 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  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                     | 200             | 13,03                   | 10,82 | 26,45 | 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 |
| АКТ              | Компот из свежесамороженных 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    |                                           | 721             | 23,1                    | 23,7  | 100,5 | 705                                       | 0,32          | 0,53 | 19,86 | 600,23 | 0,33 | 1127,81                   | 100,78 | 291,01 | 86,55  | 4,53 | 117,9  | 18,85 | 214,03 |
| Итого за день    |                                           | 1261            | 38,8                    | 43,45 | 184,3 | 1292,5                                    | 0,66          | 0,71 | 38,33 | 705,27 | 8,92 | 1253,04                   | 201,09 | 462,62 | 116,02 | 7,57 | 196,29 | 21,4  | 256,1  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<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      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| Завтрак          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 338              | Яблоко                                                   | 100             | 0,4                     | 4     | 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   |
| 188              | Запеканка рисовая с творогом и с<br>повидлом             | 180/30          | 11,2                    | 10,44 | 43,36  | 354                                       | 0,1           | 0,22 | 0,45  | 21,94  | 0,32 | 170,74                    | 157,17 | 217,29 | 36,5   | 1,04  | 46,56  | 2,86  | 38,28  |
| 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                                           | 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 |                                                          | 540             | 17,19                   | 17,42 | 83,75  | 582,62                                    | 0,22          | 0,46 | 4,97  | 38,23  | 0,41 | 613,19                    | 294,88 | 353,15 | 79,2   | 4,39  | 57,2   | 6,68  | 70,27  |
| Обед             |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 62               | Салат из моркови (припущ.) с<br>сахаром                  | 60              | 0,75                    | 0,06  | 6,89   | 49,02                                     | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1152   | 0,00 | 115,2                     | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,88   | 0,06  | 31,68  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1         | 1,6                     | 4,69  | 10     | 91,18                                     | 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  |
| 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  |
| 348              | Компот из кураги                                         | 200             | 0,78                    | 0,05  | 12,68  | 89,94                                     | 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             | 25,91                   | 26,6  | 101    | 758,68                                    | 0,81          | 0,61 | 12,54 | 467,13 | 0,36 | 1294,62                   | 14,47  | 452,02 | 152,56 | 8,89  | 121,92 | 21,95 | 95,16  |
| Итого за День    |                                                          | 1316            | 43,10                   | 44,02 | 184,71 | 1341,30                                   | 1,03          | 1,07 | 17,51 | 505,39 | 0,77 | 1907,84                   | 509,35 | 805,17 | 231,76 | 13,28 | 179,12 | 28,63 | 165,43 |

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

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<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      |                                           | В1            | В2   | С     | А     | Д    | К      | Са     | Р                         | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |
| 1                | 2                                          | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11    | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |       |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| ПР               | Печенье                                    | 60              | 4.23                    | 3.81  | 16.73  | 61.63                                     | 0.05          | 0.00 | 0.00  | 0.00  | 0.00 | 0.00   | 17.4   | 54                        | 12     | 1.26  | 0.00   | 0.00  | 0.00   |  |
| 295/Акт          | Котлеты из птицы с соусом                  | 100             | 6.94                    | 11.08 | 10.73  | 179.4                                     | 0.09          | 0.07 | 1.67  | 16.02 | 0.02 | 86.24  | 22.2   | 66.33                     | 13.29  | 0.93  | 36.87  | 4.64  | 82.46  |  |
| 202/305          | Макаронные изделия отварные                | 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  |  |
| 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                   | 19.73 | 83.75  | 587.50                                    | 0.23          | 0.18 | 2.23  | 36.41 | 0.53 | 196.58 | 74.15  | 196.9                     | 41.5   | 4.28  | 92.55  | 6.49  | 105.63 |  |
| Обед             |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |       |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |  |
| 47/Акт           | Салат из квашеной капусты                  | 60              | 0.95                    | 3.06  | 4.5    | 47.14                                     | 0.01          | 0.01 | 14.82 | 0.00  | 0.00 | 98.63  | 25.02  | 18.15                     | 8.51   | 0.34  | 0.16   | 0.03  | 1.64   |  |
| 113              | Суп-лапша домашняя с<br>цыпленком, зеленью | 10/200/1        | 4.71                    | 5.74  | 9.25   | 96.93                                     | 0.05          | 0.00 | 1     | 0.14  |      | 0.00   | 13.16  | 53.46                     | 7.95   | 0.64  |        |       |        |  |
| 268              | Котлеты по-хлыновски с соусом              | 100             | 6.15                    | 7.93  | 2.97   | 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  |  |
| 302/174          | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150             | 8.6                     | 6.09  | 38.64  | 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  |  |
| 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    |                                            | 781             | 25.40                   | 24.30 | 110.54 | 756.17                                    | 0.38          | 0.47 | 18.97 | 14.56 | 0.41 | 518.85 | 115.59 | 415.66                    | 175.53 | 8.55  | 39.09  | 14.83 | 30.73  |  |
| Итого за день    |                                            | 1325            | 44.65                   | 44.03 | 194.29 | 1343.67                                   | 0.61          | 0.65 | 21.2  | 50.97 | 0.94 | 715.43 | 189.74 | 612.56                    | 217.03 | 12.83 | 131.64 | 21.32 | 136.36 |  |

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

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<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      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д     | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                | 2                                                  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| 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 вязкая молочная пшениная                      | 200/5           | 8,23                    | 10,53 | 40,89  | 297,14                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08  | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |
| 379              | 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              | 2,66                    | 0,28  | 17,22  | 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 |                                                    | 500             | 18,71                   | 18,67 | 83,75  | 581,11                                    | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5   | 478,23                    | 418,4  | 424,15 | 95,74  | 3,33 | 55,42  | 11,8  | 66,02  |
| Обед             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 21               | Салат из соленых огурцов с луком репчатым          | 60              | 0,54                    | 3,07  | 1,55   | 39,46                                     | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00  | 75,57                     | 13,26  | 15,74  | 7,6    | 0,34 | 0,24   | 0,04  | 2,46   |
| 88               | Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,57                    | 3,81  | 12,9   | 111,94                                    | 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  |
| 229              | Рыба, тушенная с овощами                           | 100             | 10,6                    | 10    | 18,89  | 155,44                                    | 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             | 3,06                    | 4,8   | 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  |
| 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                                     | 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    |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                               | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98                        | 26     | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |
| Итого за Обед    |                                                    | 796             | 23,10                   | 23,70 | 100,50 | 705,00                                    | 0,34          | 0,66 | 26,34 | 548,63 | 10,62 | 1358,81                   | 164,8  | 374,65 | 117,3  | 4,84 | 239,41 | 27,95 | 464,48 |
| Итого за день    |                                                    | 1296            | 41,81                   | 42,37 | 184,25 | 1286,11                                   | 0,73          | 1,21 | 27,44 | 620,72 | 11,12 | 1837,04                   | 583,2  | 798,8  | 213,04 | 8,17 | 294,83 | 39,75 | 530,5  |

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

День: 8  
Неделя: 2  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<br>рецепт      | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |  |
|------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                             |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                | 2                                           | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                             |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 338              | Яблоко                                      | 100          | 0,4                  | 4     | 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   |  |
| 291              | Плов из птицы                               | 200          | 15,09                | 15,33 | 24,56  | 288,72                         | 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 |  |
| 376              | Чай с сахаром                               | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15     | 106                            | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,66                      | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 118,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| Итого за Завтрак |                                             | 540          | 18,8                 | 19,75 | 68,88  | 560,21                         | 0,14          | 0,24 | 6,77  | 264,96 | 0,12 | 469,51  | 66,02                     | 196,94 | 56,28  | 4,43 | 111,92 | 8,32  | 156,6  |  |
| Обед             |                                             |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 10               | Салат из зеленого горошка консервированного | 60           | 1,85                 | 3,28  | 4,61   | 55,36                          | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32  | 0,00 | 8,72    | 13,04                     | 38,42  | 11,56  | 0,78 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и зеленью     | 200/1        | 3,98                 | 8,19  | 37,52  | 262,52                         | 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          | 6,94                 | 10,1  | 8,69   | 98,61                          | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18   | 10,85                     | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные                 | 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  |  |
| 348              | Компот из кураги                            | 200          | 0,78                 | 0,05  | 12,68  | 89,94                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                       | 30           | 2,4                  | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| Итого за Обед    |                                             | 771          | 23,90                | 27,46 | 117,25 | 822,50                         | 0,54          | 0,49 | 12,66 | 373,45 | 0,43 | 805,89  | 120,21                    | 308,47 | 82,49  | 5,86 | 152,22 | 12,06 | 65,84  |  |
| Итого за День    |                                             | 1271         | 42,70                | 47,21 | 186,13 | 1382,71                        | 0,77          | 0,8  | 30,42 | 711,31 | 0,55 | 1606,41 | 196,48                    | 537,06 | 155,85 | 9,48 | 234,26 | 22,08 | 280,54 |  |

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

День: 9  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<br>рецепт.     | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |  |
|------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А       | D    | К      | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
|                  |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 1                | 2                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |         |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 75               | Икра морковная                               | 60           | 1,01                 | 4,6   | 6,03   | 69,2                           | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00 | 105,33 | 19,47                     | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73  | 0,09  | 27,61  |  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                        | 200          | 13,03                | 10,82 | 26,45  | 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 |  |
| 83/Акт           | Кисель                                       | 200          | 0                    | 0     | 30,96  | 118,62                         | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6       | 8,4  | 0,00   | 36,2                      | 0,00   | 0,22   | 0,1  | 0,00   | 0,00  | 4,8    |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                               | 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          | 17,3                 | 15,82 | 82,96  | 529,71                         | 0,23          | 0,3  | 30,65 | 1343,61 | 8,52 | 780    | 107,81                    | 221,41 | 69,75  | 2,96 | 82,04  | 10,02 | 219,5  |  |
| 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  |  |
| 96               | Рассольник Ленинградский с зеленым           | 200/1        | 2,74                 | 4,31  | 17,15  | 90,86                          | 0,07          | 0,05 | 6     | 161,49  | 0,00 | 327,28 | 17,5                      | 51,97  | 19,19  | 0,72 | 38,37  | 1,52  | 21,49  |  |
| 272/330          | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 14,9                 | 15,09 | 31,61  | 284,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04   | 0,03 | 40,18  | 10,85                     | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                 | 200          | 1                    | 0     | 20,2   | 84,8                           | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00    | 0,00 | 0,00   | 14                        | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                               | 50           | 4,05                 | 0,5   | 24,4   | 177                            | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00    | 0,15 | 46,5   | 20                        | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |  |
| ПР               | Хлеб ржаном пшеничный                        | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42                         | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00    | 0,32 | 98     | 26                        | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |  |
| Итого за Обед    |                                              | 801          | 26,95                | 27,31 | 117,25 | 822,50                         | 0,48          | 0,62 | 13,75 | 362,13  | 0,5  | 628,55 | 106,36                    | 262,56 | 70,13  | 5,03 | 99,53  | 17,72 | 65,67  |  |
| Итого за день    |                                              | 1346         | 44,23                | 43,13 | 200,21 | 1352,21                        | 0,67          | 1,02 | 18,79 | 405,44  | 0,69 | 1234,1 | 1362,68                   | 534,82 | 142,22 | 9    | 158,04 | 24,39 | 136,83 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Дети мобилизованных родителей 7-11 лет

| №<br>рец.               | Примем 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    | F      |
| 1                       | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови (припущ.) с сахаром            | 60              | 0,75                    | 0,06  | 6,89   | 49,02                                     | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1152   | 0,00 | 115,2                     | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41 | 2,88   | 0,06  | 31,68  |
| 297/75                  | Фрикадельки из птицы с томатным соусом          | 100             | 7,23                    | 10,8  | 7,05   | 125,19                                    | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00                      | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |
| 202/306                 | Макаронные изделия отварные                     | 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  |
| 376                     | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                  | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 550             | 16,81                   | 15,8  | 74,91  | 567,15                                    | 0,22          | 0,18 | 5,39  | 171,44 | 0,19 | 230,1                     | 78,6   | 182,79 | 54,61  | 3,18 | 58,88  | 2,5   | 55,94  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 47/Акт                  | Салат из квашеной капусты                       | 60              | 0,95                    | 3,06  | 4,5    | 47,14                                     | 0,01          | 0,01 | 14,82 | 0,00   | 0,00 | 98,63                     | 25,02  | 18,15  | 8,51   | 0,34 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1           | 4,55                    | 4,97  | 13,44  | 126,74                                    | 0,14          | 0,05 | 4,32  | 160,96 | 0,00 | 335,06                    | 32,49  | 76,6   | 27,9   | 1,44 | 73,51  | 2,01  | 21,52  |
| 259                     | Жаркое из птицы                                 | 200             | 14,05                   | 16,78 | 23,25  | 306,07                                    | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 721             | 25,04                   | 26,22 | 100,50 | 760,37                                    | 0,39          | 0,54 | 33,34 | 202,91 | 0,33 | 1243,71                   | 163,39 | 326,81 | 96,35  | 5,34 | 135,28 | 20,62 | 207,03 |
| <b>Итого за День</b>    |                                                 | 1271            | 41,85                   | 42,02 | 175,41 | 1327,52                                   | 0,61          | 0,72 | 38,73 | 174,38 | 0,52 | 1473,81                   | 241,99 | 509,6  | 150,96 | 8,52 | 194,16 | 23,12 | 262,97 |