

Утверждаю:

Директор ООО «ККШ ЗАПАД»



И.В. Юдина /

2023 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 21



Родительский комитет

2023 год.

2023 год.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся школьников, мобилизованных родителей общеобразовательных учреждений Самарской области Большеглушицкого РАЙОНА

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

День: 1

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Категория:дети,мобилизованных родителей

| №<br>реп.                     | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |      |       |  |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|------|-------|--|
|                               |                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С    | А     | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se   | F     |  |
| 1                             | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19   | 20    |  |
| <b>Завтрак</b>                |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |       |      |                           |        |        |        |      |        |      |       |  |
| 52                            | Салат из свежы отварной        | 100             | 1,42                    | 6,02  | 8,3    | 92,8                                      | 0,01          | 0,03 | 3,8  | 1,14  | 0,00 | 227,24                    | 88,48  | 36,95  | 18,57  | 1,21 | 76,25  | 0,59 | 16,72 |  |
| 268/АК                        | Биточки из мяса с соусом       | 100             | 7,11                    | 13,4  | 12,36  | 194,04                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71 | 15,46 |  |
| 303/АК                        | Каша гречневая с маслом сл     | 180             | 10,32                   | 7,31  | 46,37  | 292,5                                     | 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  |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                | 614             | 21,41                   | 27,05 | 96,87  | 757,36                                    | 0,42          | 0,29 | 5,74 | 99,31 | 0,55 | 464,21                    | 132,88 | 264,53 | 113,87 | 6,21 | 171,63 | 5,42 | 50,15 |  |
| <b>Витаминизация</b>          |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |       |      |                           |        |        |        |      |        |      |       |  |
| 389                           | Сок фруктовый в асортименте    | 200             | 1                       | 0,00  | 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  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |                                | 200             | 1                       | 0,00  | 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  |  |
| <b>Итого за День</b>          |                                | 814             | 22,41                   | 27,05 | 117,07 | 842,16                                    | 0,44          | 0,29 | 9,74 | 99,31 | 0,55 | 464,21                    | 146,88 | 278,53 | 121,87 | 6,81 | 171,63 | 5,42 | 50,15 |  |

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

СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: 2  
 Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

| №<br>ре-<br>ц.         |                                               | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |       |       |       |   |  |  |  |  |  |
|------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|------|-------|-------|-------|---|--|--|--|--|--|
|                        |                                               |                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | Витамины (мг) |      |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |       |       |       |   |  |  |  |  |  |
|                        |                                               |                                |                 |                         |       |        |                                           | В1            | В2   | С      | А    | Д      | К      | Са                        | Р      | Мg   | Fe    | I     | Se    | F |  |  |  |  |  |
| 1                      | 2                                             | 3                              | 4               | 5                       | 6     | 7      | 8                                         | 9             | 10   | 11     | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18    | 19    | 20    |   |  |  |  |  |  |
| Завтрак                |                                               |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |      |        |        |                           |        |      |       |       |       |   |  |  |  |  |  |
| 209                    | Яйцо вареное                                  | 60                             | 7,62            | 6,9                     | 0,42  | 94,5   | 0,03                                      | 0,24          | 0,00 | 93,6   | 2,64 | 69,72  | 29,04  | 100,22                    | 6,26   | 1,31 | 10,56 | 16,21 | 29,04 |   |  |  |  |  |  |
| 173                    | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч | 250/5                          | 9,8             | 10,51                   | 43,83 | 309,11 | 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 |   |  |  |  |  |  |
| 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                                | 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                            | 24,7            | 22,31                   | 77,73 | 610,85 | 0,35                                      | 0,53          | 1,1  | 133,57 | 2,71 | 484,02 | 350,69 | 433,23                    | 104,88 | 4,83 | 63,92 | 30,96 | 90,41 |   |  |  |  |  |  |
| Витаминизация          |                                               |                                |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |      |        |        |                           |        |      |       |       |       |   |  |  |  |  |  |
| 338                    | Дюболо                                        | 100                            | 0,4             | 0,4                     | 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  |   |  |  |  |  |  |
| Итого за Витаминизация |                                               | 100                            | 0,4             | 0,4                     | 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  |   |  |  |  |  |  |
| Итого за день          |                                               | 650                            | 25,1            | 22,71                   | 87,53 | 657,85 | 0,37                                      | 0,55          | 5,1  | 136,57 | 2,71 | 714,76 | 364,77 | 442,8                     | 112,71 | 6,74 | 65,68 | 31,22 | 97,45 |   |  |  |  |  |  |

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

День: 3

Неделя: 1

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Неделя: 1              |                                            |              |                      |       |       |                                |               |      |       | Сезон:осенне-зимний |      |         |                                         |        |       |      |        |       |        |  |                           |  |  |  |
|------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------------------|------|---------|-----------------------------------------|--------|-------|------|--------|-------|--------|--|---------------------------|--|--|--|
| №<br>рец.              | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |                     |      |         | Категория:дети,мобилизованных родителей |        |       |      |        |       |        |  | 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                |                                            |              |                      |       |       |                                |               |      |       |                     |      |         |                                         |        |       |      |        |       |        |  |                           |  |  |  |
| 45                     | Салат из белокочанной капусты с морковью.  | 100          | 1,3                  | 3,25  | 6,47  | 60,4                           | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42              | 0,00 | 215,17  | 41,32                                   | 27,83  | 15,05 | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |  |                           |  |  |  |
| 234                    | Котлеты рыбные с соусом.                   | 100          | 7,43                 | 8,53  | 12,32 | 107,3                          | 0,1           | 0,05 | 1,2   | 82,02               | 5,41 | 135,44  | 20,23                                   | 81,2   | 22,3  | 0,69 | 65,23  | 5,29  | 208,44 |  |                           |  |  |  |
| 312                    | Пюре картофельное с м/сливоч               | 180          | 3,67                 | 5,76  | 24,53 | 164,7                          | 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  |  |                           |  |  |  |
| 376                    | Чай с сахаром                              | 200          | 0,07                 | 0,02  | 15    | 93                             | 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                             | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6  | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00                | 0,15 | 46,5    | 20                                      | 32,5   | 7     | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |  |                           |  |  |  |
| Итого за Завтрак       |                                            | 625          | 16,27                | 17,96 | 82,92 | 595,76                         | 0,3           | 0,35 | 26,27 | 302,52              | 5,63 | 1050,91 | 127,17                                  | 233,33 | 76,87 | 3,6  | 188,41 | 15,94 | 264,33 |  |                           |  |  |  |
| Витаминизация          |                                            |              |                      |       |       |                                |               |      |       |                     |      |         |                                         |        |       |      |        |       |        |  |                           |  |  |  |
| АКТ                    | Компот из свежемороженных ягод + С витамин | 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   |  |                           |  |  |  |
| Итого за Витаминизация |                                            | 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   |  |                           |  |  |  |
| Итого за День          |                                            | 825          | 16,94                | 18,26 | 90,6  | 627,76                         | 0,3           | 0,35 | 26,27 | 302,52              | 5,63 | 1050,91 | 127,47                                  | 233,33 | 76,87 | 3,65 | 188,41 | 15,94 | 264,33 |  |                           |  |  |  |

Сезон:осенне-зимний  
 Категория:дети,мобилизованных родителей

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4  
Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

| №<br>реп.                     | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |       |      |       |  |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|-------|------|-------|--|
|                               |                                    |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg    | Fe   | I     | Se   | F     |  |
| 1                             | 2                                  | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17   | 18    | 19   | 20    |  |
| <b>Завтрак</b>                |                                    |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |       |      |       |  |
| 75                            | Икра морковная                     | 100             | 1,68                    | 7,6   | 10,05 | 115,33                                    | 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 |  |
| 243/759                       | Сосиски отварные с томатным соусом | 100             | 6,15                    | 12,02 | 3,89  | 149,4                                     | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00                      | 22,92  | 86,24  | 13,19 | 1,03 | 0,00  | 0,00 | 0,00  |  |
| 202/309                       | Макаронные изделия отварные        | 180             | 6,63                    | 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 + С витамин.                | 200             | 0,00                    | 0,00  | 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                    |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |       |      |       |  |
| <b>Витаминизация</b>          |                                    |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |       |      |       |  |
| Пр                            | Мандарины                          | 100             | 0,8                     | 0,2   | 7,53  | 38                                        | 0,05          | 0,00 | 34,2  | 0,00   |      | 0,00                      | 31,5   | 15,3   | 9,9   | 0,09 |       |      |       |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |                                    |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |       |      |       |  |
| <b>Итого за День</b>          |                                    |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |      |       |      |       |  |
|                               |                                    | 710             | 17,69                   | 25,54 | 98,81 | 704,51                                    | 0,19          | 0,13 | 53,66 | 925,16 | 8,56 | 190,36                    | 138,79 | 205,12 | 56,9  | 3,08 | 93,41 | 1,93 | 54,22 |  |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний

Категория:дети,мобилизованных родителей

| №<br>реп.                     | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |        |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|--------|
|                               |                                |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К       | Са                        | Р      | Mg    | Fe   | I     | Se    | F      |
| 1                             | 2                              | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16    | 17   | 18    | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>                |                                |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |       |       |        |
| ПР                            | Икра кабачковая                | 100             | 2,73                    | 7,19  | 14,55 | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274     | 17                        | 29     | 14    | 0,7  | 0,00  | 0,4   | 0,00   |
| 289                           | Рагу овощное из птицы          | 250             | 16,29                   | 13,13 | 22,84 | 279,25                                    | 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             | 0,07                    | 0,02  | 15    | 93                                        | 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                 | 45              | 3,8                     | 0,4   | 24,6  | 170,36                                    | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5    | 20                        | 32,5   | 7     | 0,55 | 1,6   | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                | 595             | 22,89                   | 20,74 | 76,99 | 676,41                                    | 0,21          | 0,31 | 14,69 | 464,8  | 0,15 | 978,55  | 77,8                      | 229,23 | 67,19 | 3,88 | 44,63 | 10,93 | 189,54 |
| <b>Витаминизация</b>          |                                |                 |                         |       |       |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |       |      |       |       |        |
| 338                           | Фрукты (нарезка)               | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8   | 47                                        | 0,03          | 0,03 | 6     | 0,05   | 0,05 | 346,11  | 21,12                     | 14,36  | 11,75 | 2,87 | 2,64  | 0,39  | 10,56  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |                                | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8   | 47                                        | 0,03          | 0,03 | 6     | 0,05   | 0,05 | 346,11  | 21,12                     | 14,36  | 11,75 | 2,87 | 2,64  | 0,39  | 10,56  |
| <b>Итого за день</b>          |                                | 695             | 23,29                   | 21,14 | 86,79 | 723,41                                    | 0,24          | 0,34 | 20,69 | 464,85 | 0,2  | 1324,66 | 98,92                     | 243,59 | 78,94 | 6,75 | 47,27 | 11,32 | 200,1  |

**Неделя: 2**

| Неделя: 2              |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       | Сезон:осенне-зимний |      |        |        |       |       |      |                           |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------------------|------|--------|--------|-------|-------|------|---------------------------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| №<br>рец.              | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |                     |      |        |        |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|                        |                                              |              | Б                    | Ж     | У      |                                | Витамины (мг) |      |       |                     |      |        |        |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
|                        |                                              |              |                      |       |        |                                | 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                |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |                     |      |        |        |       |       |      |                           |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 75                     | Икра свекольная                              | 100          | 2,37                 | 0,1   | 22,87  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 268                    | Котлеты из мяса с соусом                     | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| 171                    | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 180          | 5,35                 | 5,21  | 38,03  | 220,32                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 48 (АК)                | Компот из изюма + С витамин.                 | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак       |                                              | 610          | 17,44                | 19,68 | 116,12 | 805,2                          | 0,35          | 0,23 | 6,56  | 94,75               | 1,69 | 367,36 | 102,76 | 263,3 | 48,28 | 3,57 | 79,68                     | 19,19 | 64,7  |  |  |  |  |  |  |  |
| Витаминизация          |                                              |              |                      |       |        |                                |               |      |       |                     |      |        |        |       |       |      |                           |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
| Пр                     | Мандарины                                    | 100          | 0,8                  | 0,2   | 7,53   | 38                             | 0,05          | 0,00 | 34,2  | 0,00                |      | 0,00   | 31,5   | 15,3  | 9,9   | 0,09 |                           |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Витаминизация |                                              | 100          | 0,8                  | 0,2   | 7,53   | 38                             | 0,05          | 0,00 | 34,2  | 0,00                |      | 0,00   | 31,5   | 15,3  | 9,9   | 0,09 |                           |       |       |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за День          |                                              | 710          | 18,24                | 19,88 | 123,65 | 843,2                          | 0,4           | 0,23 | 40,76 | 94,75               | 1,69 | 367,36 | 134,26 | 298,6 | 58,18 | 3,66 | 79,68                     | 19,19 | 64,7  |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: 7  
Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний  
Категория:дети,мобилизованных родителей

| №<br>реп.              |  | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |        |   |        |   | Минеральные вещества (мг) |   |      |    |      |    |       |  |      |  |        |  |        |  |        |  |       |  |      |  |       |  |      |  |       |  |
|------------------------|--|---------------------------------|--------------|----------------------|---|-------|--------------------------------|---------------|----|--------|---|--------|---|---------------------------|---|------|----|------|----|-------|--|------|--|--------|--|--------|--|--------|--|-------|--|------|--|-------|--|------|--|-------|--|
|                        |  |                                 |              | Б                    | Ж | У     |                                | В1            | В2 | С      | А | Д      | К | 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                   |   | 7,4   |                                | 5,52          |    | 19,68  |   | 157,94 |   | 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 пшеничная  |              | 250/5                |   | 10,29 |                                | 13,16         |    | 52,76  |   | 371,43 |   | 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                  |              | 40                   |   | 3,24  |                                | 0,4           |    | 19,52  |   | 100,65 |   | 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                  |   | 24,1  |                                | 21,76         |    | 107,91 |   | 730,62 |   | 0,39                      |   | 0,56 |    | 1,1  |    | 72,09 |  | 0,51 |  | 482,88 |  | 420,4  |  | 427,4  |  | 96,44 |  | 3,38 |  | 55,58 |  | 12,1 |  | 67,24 |  |
| Витаминизация          |  |                                 |              |                      |   |       |                                |               |    |        |   |        |   |                           |   |      |    |      |    |       |  |      |  |        |  |        |  |        |  |       |  |      |  |       |  |      |  |       |  |
| АКТ                    |  | Компот из свежзамороженных 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  |  |
| + С. витаминизация     |  |                                 |              |                      |   |       |                                |               |    |        |   |        |   |                           |   |      |    |      |    |       |  |      |  |        |  |        |  |        |  |       |  |      |  |       |  |      |  |       |  |
| Итого за Витаминизация |  |                                 |              | 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  |  |
| Итого за День          |  |                                 |              | 755                  |   | 24,77 |                                | 22,06         |    | 115,59 |   | 762,62 |   | 0,39                      |   | 0,56 |    | 1,1  |    | 72,09 |  | 0,51 |  | 482,88 |  | 420,7  |  | 427,4  |  | 96,44 |  | 3,43 |  | 55,58 |  | 12,1 |  | 67,24 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети,мобилизованных родителей

| №<br>реп.                     | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |         |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |       |      |       |      |       |  |
|-------------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|------|---------|------|---------------------------|-------|--------|-------|------|-------|------|-------|--|
|                               |                                        |                 | Б                       | Ж     | У     |                                           | В1            | В2   | С    | А       | Д    | К                         | Са    | Р      | Mg    | Fe   | I     | Se   | F     |  |
| 1                             | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11      | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16    | 17   | 18    | 19   | 20    |  |
| <b>Завтрак</b>                |                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |         |      |                           |       |        |       |      |       |      |       |  |
| 62                            | Салат из моркови (припущен.) с сахаром | 100             | 1,25                    | 0,1   | 11,48 | 81,7                                      | 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 |  |
| 297/754                       | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100             | 7,23                    | 8,24  | 7,05  | 125,19                                    | 0,09          | 0,00 | 2,51 | 0,18    |      | 0,00                      | 25,67 | 68,71  | 15,47 | 0,59 |       |      |       |  |
| 202/304                       | Макаронные изделия отварные            | 180             | 6,63                    | 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 |  |
| 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  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>       |                                        | 614             | 17,67                   | 14,08 | 80,11 | 587,05                                    | 0,21          | 0,15 | 5,95 | 1172,57 | 0,51 | 225,54                    | 75,83 | 176,96 | 53,57 | 3,09 | 58,56 | 1,91 | 54,85 |  |
| <b>Витаминизация</b>          |                                        |                 |                         |       |       |                                           |               |      |      |         |      |                           |       |        |       |      |       |      |       |  |
| 338                           | РБЛОКО                                 | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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  |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b> |                                        | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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  |  |
| <b>Итого за день</b>          |                                        | 714             | 18,07                   | 14,48 | 89,91 | 634,05                                    | 0,23          | 0,17 | 9,95 | 1175,57 | 0,51 | 456,28                    | 89,91 | 186,53 | 61,4  | 5    | 60,32 | 2,17 | 61,89 |  |

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

| №<br>реп.            | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |       |      |        |       |        |  |
|----------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|-------|--------|-------|------|--------|-------|--------|--|
|                      |                                           |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са    | Р      | Mg    | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                    | 2                                         | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14    | 15     | 16    | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак              |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |       |      |        |       |        |  |
| 45                   | Салат из белокочанной капусты с морковью. | 100             | 1,3                     | 3,25  | 6,47   | 60,4                                      | 0,02          | 0,03 | 14,69 | 201,42 | 0,00 | 215,17                    | 41,32 | 27,83  | 15,05 | 0,53 | 61,35  | 6,9   | 5,7    |  |
| 291                  | Плов из птицы                             | 250             | 21,88                   | 13,88 | 44,66  | 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 |  |
| 883/Акт              | Кисель + С витамин                        | 200             | 0,00                    | 0,00  | 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  | 100,65                                    | 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     |                                           | 590             | 26,42                   | 17,53 | 101,61 | 661,33                                    | 0,14          | 0,24 | 30,35 | 469,08 | 8,52 | 433,36                    | 124,8 | 208,02 | 59,89 | 2,39 | 171,51 | 14,96 | 160,06 |  |
| Витаминация          |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |       |        |       |      |        |       |        |  |
| 389                  | Сок фруктовый в ассортименте              | 200             | 1                       | 0,00  | 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   |  |
| Итого за Витаминация |                                           | 200             | 1                       | 0,00  | 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   |  |
| Итого за день        |                                           | 790             | 27,42                   | 17,53 | 121,81 | 746,13                                    | 0,16          | 0,24 | 34,35 | 469,08 | 8,52 | 433,36                    | 138,8 | 222,02 | 67,89 | 2,99 | 171,51 | 14,96 | 160,06 |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний  
Категория:дети,мобилизованных родителей

| №<br>реп.              | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |       |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |       |      |       |  |
|------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|------|-------|------|--------|--------|---------------------------|-------|------|-------|------|-------|--|
|                        |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С    | А     | Д    | К      | Са     | Р                         | Mg    | Fe   | I     | Se   | F     |  |
| 1                      | 2                                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11    | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16    | 17   | 18    | 19   | 20    |  |
| Завтрак                |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |       |      |        |        |                           |       |      |       |      |       |  |
| ПР                     | Печенье                                               | 60              | 4,5                     | 7,08  | 44,64  | 260,28                                    | 0,05          | 0,00 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 17,4   | 54                        | 12    | 1,26 | 0,00  | 0,00 | 0,00  |  |
| 188                    | Запеканка рисовая с творогом и с<br>молоком ступенным | 180/30          | 10,37                   | 8,01  | 59,3   | 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 |  |
| 376                    | Чай с сахаром                                         | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 93                                        | 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                                        | 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 |  |
| Итого за Завтрак       |                                                       | 520             | 18,99                   | 15,61 | 143,34 | 884,28                                    | 0,21          | 0,38 | 0,45 | 22,24 | 0,47 | 237,82 | 199,23 | 310,97                    | 59,33 | 3,61 | 48,16 | 5,86 | 50,53 |  |
| Витаминизация          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |       |      |        |        |                           |       |      |       |      |       |  |
| 338                    | Фрукты (нарезка)                                      | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 47                                        | 0,03          | 0,03 | 6    | 0,05  | 0,05 | 346,11 | 21,12  | 14,36                     | 11,75 | 2,87 | 2,64  | 0,39 | 10,56 |  |
| Итого за Витаминизация |                                                       | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 47                                        | 0,03          | 0,03 | 6    | 0,05  | 0,05 | 346,11 | 21,12  | 14,36                     | 11,75 | 2,87 | 2,64  | 0,39 | 10,56 |  |
| Итого за День          |                                                       | 620             | 19,39                   | 16,01 | 153,14 | 931,28                                    | 0,24          | 0,41 | 6,45 | 22,29 | 0,52 | 583,93 | 220,39 | 325,33                    | 71,08 | 6,48 | 50,8  | 6,25 | 61,09 |  |