

Утверждаю:

Директор

ООО «ККП»

Д.В. Воробьев /

« 01 »

сентября

2026 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2

И.В. Воробьев /

*И.В. Воробьев* / *Е.Н. Воробьев*

« 01 »

сентября

20 16 год.

Родительский комитет

*Кузнецов*

« 01 »

сентября

20 26 год.

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей дети 7-11 лет

| №<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>          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 3                       | Бутерброд с сыром                          | 60              | 3,65                    | 6,22  | 9,69   | 101,12                                    | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31 | 51,81                     | 170,88 | 113    | 11,69  | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |
| 173                     | Каша вязкая молочная пшенная               | 200/5           | 8,08                    | 7,78  | 36,61  | 282,33                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08 | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |
| 382                     | Какао с молоком                            | 200             | 4,08                    | 4,6   | 13,6   | 85,36                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52  | 13,27  | 0,00 | 171,28                    | 110,5  | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | 505             | 19,05                   | 19    | 79,42  | 587,3                                     | 0,35          | 0,56 | 1,1   | 72,07  | 0,51 | 470,35                    | 419,27 | 421,7  | 92,74  | 3,19 | 55,58  | 12,1  | 75,86  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                            | 60              | 1,64                    | 7,1   | 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   |
| 99                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 3,43                    | 4,75  | 10,53  | 116,38                                    | 0,06          | 0,04 | 7,68  | 168,82 | 0,00 | 263,78                    | 28,13  | 41,45  | 16,77  | 0,66 | 73,61  | 1,59  | 18,09  |
| 265                     | Плов с мясом                               | 200             | 13                      | 13,74 | 36,92  | 344,82                                    | 0,38          | 0,12 | 3,06  | 240,1  | 0,00 | 99,57                     | 20,74  | 213,12 | 32,61  | 2,17 | 108,79 | 0,05  | 48,4   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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 ржанно 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>    |                                            | 726             | 23,56                   | 27    | 108,49 | 821,9                                     | 0,53          | 0,49 | 15,31 | 420,92 | 0,33 | 464,75                    | 144,93 | 347,13 | 78,38  | 4,86 | 183,36 | 12,71 | 78,19  |
| <b>Итого за День</b>    |                                            | 1231            | 42,61                   | 46    | 187,91 | 1409,2                                    | 0,88          | 1,05 | 16,41 | 492,99 | 0,84 | 935,1                     | 564,2  | 768,83 | 171,12 | 8,05 | 238,94 | 24,81 | 154,05 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

| №<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          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|                  | Печенье                                | 60              | 1,32                    | 1,62  | 19,24  | 163,62                                    | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 270              | Котлеты "Московские" с соусом          | 100             | 6,98                    | 9,8   | 4,17   | 113,7                                     | 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             | 5,01                    | 6,09  | 24,56  | 110,75                                    | 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  |
| 376              | Чай с сахаром                          | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ГР               | 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             | 19                      | 19,06 | 70,84  | 575,09                                    | 0,49          | 0,3  | 1,38  | 94,7   | 0,19 | 315,18                    | 44,37  | 294,44 | 140,69 | 6,5   | 60,94  | 6,14  | 37,38  |
| Обед             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 30               | Салат из редиса                        | 60              | 0,8                     | 5,26  | 2,48   | 49,66                                     | 0,01          | 0,02 | 16,9  | 0,16   |      | 147,9                     | 30,62  | 27,6   | 8,98   | 0,66  |        |       |        |
| 101              | Суп картофельный с пшеном и<br>зеленью | 200/1           | 1,57                    | 2,29  | 12,11  | 72,93                                     | 0,06          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 315,83                    | 15,03  | 44,12  | 18,13  | 0,65  | 38,51  | 0,21  | 23,9   |
| 260              | Гуляш мясной                           | 100             | 11,95                   | 12,09 | 22,49  | 188,7                                     | 0,34          | 0,1  | 1,84  | 0,06   | 0,00 | 38,75                     | 8,11   | 140,29 | 5,26   | 1,6   | 37,25  | 0,15  | 20,43  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные с<br>м/р   | 150             | 4,52                    | 4,52  | 17,35  | 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   |
| ГР               | 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   |
| ГР               | 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             | 23,83                   | 25,64 | 109,61 | 741,96                                    | 0,56          | 0,51 | 26,61 | 180,37 | 0,41 | 753,3                     | 108,09 | 331,97 | 61,64  | 6,23  | 132,14 | 11,57 | 73,31  |
| Итого за день    |                                        | 1311            | 42,83                   | 44,7  | 180,45 | 1317,05                                   | 1,05          | 0,81 | 27,99 | 275,07 | 0,6  | 1068,41                   | 152,42 | 626,41 | 202,33 | 12,73 | 193,08 | 17,71 | 110,69 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3  
Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей  
Сезон: Осенне-зимний  
Дети 7-11 лет

| №<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>          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с<br>зеленью               | 60              | 1,07                    | 5,55  | 3,76   | 51,49                                     | 0,01          | 0,02 | 9,22  | 0,93   | 0,00 | 124,87  | 25,96                     | 14,73  | 7,62   | 0,3   | 36,51  | 4,34  | 0,28   |  |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                                      | 200             | 9,94                    | 10,46 | 39,16  | 296,4                                     | 0,34          | 0,14 | 11,47 | 2,22   | 0,00 | 599,64  | 18,74                     | 158,34 | 28,62  | 2,07  | 42,01  | 0,35  | 46,93  |  |
| 883                     | Кисель                                                   | 200             | 4,75                    | 2,59  | 18,56  | 118,62                                    | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00    | 36,2                      | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                           | 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> |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| Обед                    |                                                          | 500             | 19                      | 19    | 81     | 585                                       | 0,39          | 0,28 | 33,58 | 9,15   | 8,52 | 761,71  | 96,9                      | 199,07 | 42,06  | 2,91  | 79,8   | 7,09  | 61,81  |  |
| 62                      | Салат из моркови (припущ.) с<br>сахаром                  | 60              | 0,76                    | 0,06  | 6,89   | 49,02                                     | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 11,52  | 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         | 2,56                    | 9,7   | 12,24  | 131,34                                    | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05  | 49,72                     | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом                                 | 100             | 9,66                    | 6,33  | 10,1   | 143,88                                    | 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  |  |
| 199                     | Пюре из бобовых с м/растит                               | 150             | 7,29                    | 6,54  | 28,41  | 173,56                                    | 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  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной пшеничный                                    | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |
| Итого за день           |                                                          | 1276            | 44,88                   | 43    | 193,57 | 1345,22                                   | 1,2           | 0,89 | 46,16 | 476,24 | 8,88 | 1057,83 | 311,64                    | 651,59 | 194,74 | 11,81 | 201,75 | 29,05 | 157,24 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

| №<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                |                                            | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                            |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 209              | Яйцо вареное                               | 60           | 3,72                 | 4,07  | 3,42   | 94,5                           | 0,03          | 0,24 | 0,00  | 93,6   | 2,64 | 69,72   | 29,04  | 100,22 | 6,26   | 1,31 | 10,56                     | 16,21 | 29,04  |  |  |  |  |  |  |  |
| 173              | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 200/5        | 8,84                 | 11,41 | 42,64  | 282,54                         | 0,17          | 0,16 | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 243,02  | 130,15 | 205,82 | 61,75  | 1,52 | 45,44                     | 12,99 | 35,15  |  |  |  |  |  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                              | 200          | 3,26                 | 1,25  | 8,23   | 106                            | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 35           | 3,2                  | 1,36  | 15,9   | 88,64                          | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00    | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08 |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                            | 500          | 19,02                | 18,09 | 70,19  | 571,68                         | 0,32          | 0,41 | 0,58  | 120,6  | 2,71 | 333,32  | 244,85 | 339,32 | 81,74  | 4,67 | 56                        | 29,2  | 64,19  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                            |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 338              | Яблоко                                     | 100          | 0,4                  | 4,88  | 9,8    | 47                             | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74  | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91 | 1,76                      | 0,26  | 7,04   |  |  |  |  |  |  |  |
| 16/АК            | Суп-харчо с мясом и зеленью                | 15/200/1     | 6,7                  | 8,7   | 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              | Кнели куриные с соусом                     | 100          | 10,81                | 6,18  | 9,67   | 157,62                         | 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  |  |  |  |  |  |  |  |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч               | 150          | 3,06                 | 6,09  | 19,53  | 158,25                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 633,24  | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23                     | 0,75  | 37,94  |  |  |  |  |  |  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте               | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 35,26                          | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 14     | 14     | 8      | 0,6  | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб 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    |                                            | 826          | 26,15                | 27,25 | 108,08 | 705,9                          | 0,37          | 0,54 | 20,82 | 45,12  | 0,42 | 1081,7  | 129,45 | 303,12 | 84,29  | 6,33 | 163,83                    | 16,86 | 161,93 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                            | 1326         | 45,17                | 45,34 | 178,27 | 1277,58                        | 0,69          | 0,95 | 21,4  | 165,72 | 3,13 | 1415,01 | 374,3  | 642,44 | 166,03 | 11   | 219,83                    | 46,06 | 226,12 |  |  |  |  |  |  |  |

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

СанПиН 2.3.2.4.3590-20

День: 5  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 30                      | Салат из редиса                                 | 60           | 0,8                  | 5,26  | 2,48   | 49,66                          | 0,01          | 0,02 | 16,9   | 0,16   |                           | 147,9   | 30,62  | 27,6   | 8,98   | 0,66  |        |       |        |  |
| 278                     | Тфтели тушеные в соусе                          | 100          | 6,34                 | 5,83  | 17,1   | 113,28                         | 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  |  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                      | 150          | 5,53                 | 4,32  | 28,36  | 209,7                          | 0,03          | 0,02 | 0,00   | 13,5   | 0,07                      | 46,18   | 9,72   | 72,75  | 23,78  | 0,52  | 53,46  | 0,04  | 23,88  |  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                     | 200          | 0,68                 | 0,28  | 20,76  | 88,2                           | 0,01          | 0,03 | 130    | 86,8   | 0,00                      | 4,6     | 12,4   | 3,4    | 3,2    | 0,32  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| PR                      | 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> |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                         |                                                 | 540          | 15,78                | 15,99 | 83,34  | 541,86                         | 0,25          | 0,23 | 148,78 | 100,5  | 0,18                      | 270,37  | 81,74  | 202,01 | 47,85  | 2,81  | 91,08  | 2,49  | 45,54  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками                      | 60           | 1,3                  | 3,7   | 6,72   | 62,34                          | 0,01          | 0,02 | 2,24   | 0,5    | 0,00                      | 132,77  | 44,02  | 18,14  | 9,4    | 0,84  | 73,19  | 0,29  | 8,27   |  |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью | 10/200/1     | 6,65                 | 7,03  | 15,78  | 138,06                         | 0,1           | 0,06 | 7,81   | 353,53 | 2,37                      | 468,04  | 42,67  | 101,21 | 31,2   | 0,96  | 62,16  | 0,39  | 147,91 |  |
| 256                     | Мясо тушеное                                    | 50/50        | 7,55                 | 8,87  | 3,52   | 193,39                         | 0,24          | 0,07 | 1,71   | 80,06  | 0,00                      | 30,86   | 7,13   | 96,89  | 5,31   | 1,12  | 36,72  | 0,13  | 15,38  |  |
| 302/17                  | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150          | 5,01                 | 6,09  | 24,56  | 110,75                         | 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  |  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,66                 | 0,09  | 25,01  | 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   |  |
| PR                      | 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   |  |
| PR                      | 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>    |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                         |                                                 | 781          | 26                   | 27,1  | 102,89 | 784,96                         | 0,65          | 0,6  | 12,13  | 460,45 | 2,77                      | 959,59  | 182,14 | 473,67 | 190,34 | 8,73  | 210,3  | 15,51 | 197,83 |  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                 |              |                      |       |        |                                |               |      |        |        |                           |         |        |        |        |       |        |       |        |  |
|                         |                                                 | 1321         | 41,78                | 43,09 | 186,23 | 1326,82                        | 0,9           | 0,83 | 160,91 | 560,95 | 2,95                      | 1229,94 | 263,88 | 675,68 | 238,19 | 11,54 | 301,38 | 18    | 243,37 |  |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

| №<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>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                               | 60              | 1,15                    | 5,38  | 5,54   | 110,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00                      | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5   |        |       |        |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с<br>маслом сливоч      | 200/5           | 8,84                    | 11,41 | 42,64  | 282,54                                    | 0,17          | 0,16 | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 243,02                    | 130,15 | 205,82 | 61,75  | 1,52  | 45,44  | 12,99 | 35,15  |
| 376                     | Чай с сахаром                                      | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 35              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08  |        |       |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    | 500             | 16,45                   | 19,4  | 72,31  | 587,3                                     | 0,39          | 0,17 | 1,28  | 27,3   | 0,07 | 263,6                     | 238,67 | 303,46 | 98,46  | 4,86  | 45,44  | 12,99 | 35,15  |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                                    | 60              | 1,64                    | 7,1   | 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   |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом) и зеленью | 200/1           | 3,85                    | 2,21  | 10,93  | 120,54                                    | 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  |
| 260                     | Гуляш мясной                                       | 100             | 11,95                   | 12,09 | 22,49  | 188,7                                     | 0,34          | 0,1  | 1,84  | 0,06   | 0,00 | 38,75                     | 8,11   | 140,29 | 5,26   | 1,6   | 37,25  | 0,15  | 20,43  |
| 202/304                 | Макаронные изделия отварные с<br>м/р               | 150             | 4,52                    | 4,52  | 17,35  | 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>    |                                                    | 771             | 26,95                   | 27,4  | 114,68 | 820,19                                    | 0,64          | 0,5  | 12,31 | 180,04 | 0,41 | 624,63                    | 119,48 | 359,05 | 71,43  | 6,78  | 167,14 | 13,37 | 70,93  |
| <b>Итого за День</b>    |                                                    | 1271            | 43,4                    | 46,8  | 186,99 | 1407,49                                   | 1,03          | 0,67 | 13,59 | 207,34 | 0,48 | 888,23                    | 358,16 | 662,51 | 169,89 | 11,64 | 212,58 | 26,36 | 106,08 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

| №<br>реп.               | Примерное меню, 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>          |                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 37/АКТ                  | Салат Светофор                              | 60              | 1,18                    | 3,14  | 5      | 45,51                                     | 0,04          | 0,03 | 7,5   | 215,94 | 0,00 | 123,9  | 15,81                     | 33,1   | 14,27  | 0,49 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 270                     | Котлеты "Московские" с соусом               | 100             | 6,98                    | 9,8   | 4,17   | 113,7                                     | 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  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                  | 150             | 5,53                    | 4,32  | 28,36  | 209,7                                     | 0,03          | 0,02 | 0,00  | 13,5   | 0,07 | 46,18  | 9,72                      | 72,75  | 23,78  | 0,52 | 53,46  | 0,04  | 23,88  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                 | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | 540             | 16,78                   | 17,65 | 77,18  | 582,73                                    | 0,34          | 0,22 | 9,13  | 321,48 | 0,19 | 238,16 | 88,34                     | 209,5  | 52,18  | 2,66 | 113,82 | 2,64  | 59,42  |
| <b>Обед</b>             |                                             |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |      |        |       |        |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с луком<br>репчатым | 60              | 0,51                    | 3,66  | 1,97   | 42,86                                     | 0,02          | 0,00 | 5,1   | 0,03   | 0,00 | 14,6   | 16,78                     | 25,5   | 7,99   | 0,38 | 35,46  | 0,04  | 2,73   |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с мясом и<br>зеленью     | 10/200/1        | 5,63                    | 6,68  | 35,18  | 330,82                                    | 0,08          | 0,02 | 0,72  | 0,05   | 0,00 | 17,43  | 9,72                      | 40,32  | 5,15   | 0,59 | 18,07  | 0,06  | 4,68   |
| Акт                     | Капуста тушеная с мясом                     | 200             | 12,16                   | 13,3  | 14,38  | 225,86                                    | 0,08          | 0,12 | 33,23 | 99,75  | 0,00 | 541,63 | 94,37                     | 125,95 | 36,66  | 1,69 | 85,84  | 20,76 | 111,63 |
| 389                     | Сок фруктовый в ассортименте                | 200             | 0,35                    | 0,08  | 29,85  | 35,26                                     | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 14                        | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                              | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                        | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | 731             | 23,48                   | 25,04 | 108,68 | 782,42                                    | 0,28          | 0,47 | 43,17 | 99,83  | 0,33 | 675,06 | 166,37                    | 272,67 | 76,1   | 4,76 | 140,33 | 31,93 | 130,74 |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | 1271            | 40,26                   | 42,69 | 185,86 | 1365,15                                   | 0,62          | 0,69 | 52,3  | 421,31 | 0,52 | 913,22 | 254,71                    | 482,17 | 128,28 | 7,42 | 254,15 | 34,57 | 190,16 |

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

| №<br>реп.                                              |                                    | 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     |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Неделя: 2                                              |                                    |                                |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |        |                           |        |        |      |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет |                                    |                                |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |        |                           |        |        |      |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Сезон: Осенне-зимний                                   |                                    |                                |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |        |                           |        |        |      |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак                                                |                                    |                                |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |        |                           |        |        |      |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                                                     | Икра кабачковая                    | 60                             | 1,64         | 7,1                  | 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   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 278                                                    | Тефтели тушеные в соусе            | 100                            | 6,34         | 5,83                 | 17,1   | 113,28  | 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  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 202/309                                                | Макаронные изделия отварные с м/р  | 150                            | 4,52         | 4,52                 | 17,35  | 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                            | 3,26         | 1,25                 | 8,23   | 106     | 0,00                           | 0,01          | 0,00   | 0,3    | 0,00  | 20,58  | 4,66                      | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00                      | 0,00   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                                                     | Хлеб пшеничный                     | 40                             | 3,24         | 0,4                  | 19,52  | 118,49  | 0,04                           | 0,12          | 0,00   | 0,00   | 0,12  | 37,2   | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4                       | 9,8    |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                                       |                                    | 550                            | 19           | 19,1                 | 70,93  | 586,5   | 0,28                           | 0,21          | 6,08   | 19,34  | 0,21  | 158,69 | 78,92                     | 183,36 | 33,94  | 3,58 | 92,66  | 3,09                      | 38,57  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед                                                   |                                    |                                |              |                      |        |         |                                |               |        |        |       |        |                           |        |        |      |        |                           |        |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 49                                                     | Салат "Витаминный"                 | 60                             | 1,56         | 3,73                 | 13,3   | 92,94   | 0,01                           | 0,01          | 3,99   | 180,51 | 0,00  | 64,07  | 15,51                     | 17,01  | 7,81   | 0,24 | 1      | 1,36                      | 6,63   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 96                                                     | Рассольник Ленинградский с зеленью | 200/1                          | 3,87         | 4,83                 | 16,4   | 93,94   | 0,07                           | 0,05          | 6,41   | 164,74 | 0,00  | 334,88 | 23,33                     | 55,39  | 20,19  | 0,74 | 38,78  | 1,56                      | 22,39  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 229                                                    | Рыба, тушеная с овощами            | 100                            | 9,75         | 11,16                | 3,8    | 209,54  | 0,06                           | 0,06          | 3,22   | 363,8  | 10,11 | 266,73 | 33,51                     | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 118,2  | 8,74                      | 394,55 |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 312                                                    | Пюре картофельное с м/сливоч       | 150                            | 3,06         | 6,09                 | 19,53  | 158,25  | 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  |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 388                                                    | Напиток из плодов шиповника        | 200                            | 0,68         | 0,28                 | 20,76  | 88,2    | 0,01                           | 0,03          | 130    | 86,8   | 0,00  | 4,6    | 12,4                      | 3,4    | 3,2    | 0,32 | 0,00   | 0,00                      | 0,00   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                                                     | 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   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПП                                                     | 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                            | 23,75        | 27,41                | 101,09 | 790,49  | 0,35                           | 0,59          | 154,12 | 814,63 | 10,51 | 404,91 | 57,21                     | 375,18 | 118,11 | 4,63 | 219,17 | 23,48                     | 473,21 |   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день                                          |                                    | 1321                           | 42,75        | 46,51                | 172,02 | 1376,99 | 0,63                           | 0,8           | 160,2  | 833,97 | 10,72 | 563,6  | 236,13                    | 558,54 | 152,05 | 8,21 | 311,83 | 26,57                     | 511,78 |   |  |  |  |  |  |  |  |

# 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 Дети 7-11 лет

| №<br>рецепт             | Примечание, 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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |      |
|                         | Печенье                                           | 60           | 1,32                 | 1,62  | 19,24  | 163,62                         | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 0,00                      | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена              | 200/5        | 7,92                 | 11,05 | 28,74  | 212,12                         | 0,1           | 0,13 | 0,52  | 27,04  | 0,07 | 167,39  | 115,51                    | 137,04 | 32,18  | 0,71  | 44,04  | 2,26  | 28,56  |      |
| 382                     | Какао с молоком                                   | 200          | 4,08                 | 4,6   | 13,6   | 85,36                          | 0,03          | 0,13 | 0,52  | 13,27  | 0,00 | 171,28  | 110,5                     | 101,09 | 26,97  | 0,92  | 7,92   | 1,76  | 26,22  |      |
| ГР                      | 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  |        |       |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | 500          | 16,52                | 18,63 | 77,48  | 549,74                         | 0,25          | 0,26 | 1,1   | 40,31  | 0,07 | 338,67  | 307,01                    | 264,23 | 69,05  | 2,71  | 51,96  | 4,02  | 54,78  |      |
| <b>Обед</b>             |                                                   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |      |
| 35                      | Салат картофельный                                | 60           | 1,82                 | 5,37  | 9,28   | 108,85                         | 0,08          | 0,05 | 7,4   | 1,51   | 0,00 | 420,7   | 12,03                     | 51,05  | 18,88  | 0,77  | 4,14   | 0,28  | 26,81  |      |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1      | 5,11                 | 4,75  | 7,9    | 151,39                         | 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  |      |
| 268/75                  | Шницель из мяса с соусом                          | 100          | 6,94                 | 8,59  | 10,73  | 121,38                         | 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          | 7,29                 | 6,54  | 28,41  | 173,56                         | 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  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |      |
| ГР                      | 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   |      |
| ГР                      | 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>    |                                                   | 776          | 26,77                | 26,62 | 111,25 | 817,6                          | 0,87          | 0,62 | 20,56 | 316,83 | 0,36 | 1621,14 | 195,94                    | 470,05 | 148,28 | 9,05  | 143,31 | 24,1  | 86,84  |      |
| <b>Итого за День</b>    |                                                   | 1276         | 43,29                | 45,25 | 188,73 | 1367,34                        | 1,12          | 0,88 | 21,66 | 357,14 | 0,43 | 1959,81 | 502,95                    | 34,28  | 217,33 | 11,76 | 195,27 | 28,12 | 141,62 |      |

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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

| №<br>реп.        | Примерное меню, 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          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |
| 338              | Яблоко                              | 100             | 0,4                     | 4,88  | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74                    | 14,08  | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04  |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом            | 100             | 4,83                    | 6,84  | 16,73  | 125,61                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18                     | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46 |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая          | 150             | 5,01                    | 6,09  | 24,56  | 110,75                                    | 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 |
| 376              | Чай с сахаром                       | 200             | 3,26                    | 1,25  | 8,23   | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35  |
| Итого за Завтрак |                                     | 580             | 15,93                   | 19,36 | 73,96  | 470,38                                    | 0,51          | 0,32 | 5,38  | 97,7   | 0,19 | 545,92                    | 58,45  | 304,01 | 148,52 | 8,41  | 62,7   | 6,4   | 44,42 |
| Обед             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |       |
| 70               | Омлет порционно                     | 60              | 0,3                     | 0,06  | 2,28   | 10,86                                     | 0,01          | 0,00 | 1,45  | 3,9    |      | 56,4                      | 15,49  | 17,82  | 6,22   | 0,3   |        |       |       |
| 101              | Суп картофельный с крупой и зеленью | 200/1           | 1,64                    | 2,3   | 12,78  | 75,96                                     | 0,06          | 0,05 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 316,66                    | 15,1   | 45,43  | 18,56  | 0,65  | 38,52  | 0,21  | 24,34 |
| 143/33           | Рагу овощное с мясом                | 200             | 18,87                   | 23,33 | 40,78  | 338,38                                    | 0,43          | 0,00 | 35,4  | 0,03   |      | 0,00                      | 64,86  | 178,84 | 47,69  | 2,19  |        |       |       |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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 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    |                                     | 721             | 26,3                    | 27,1  | 108,15 | 705,62                                    | 0,58          | 0,38 | 43,14 | 177,06 | 0,33 | 474,46                    | 166,91 | 312,45 | 92,47  | 4,75  | 39,48  | 11,28 | 36,04 |
| Итого за День    |                                     | 1301            | 42,23                   | 46,46 | 182,11 | 1176                                      | 1,09          | 0,7  | 48,52 | 274,76 | 0,52 | 1020,38                   | 225,36 | 16,46  | 240,99 | 13,16 | 102,18 | 17,68 | 80,46 |