

Утверждаю:

Директор ООО «КДЦ ЗДОРОВ и СЫТ»

Л.Ю. Волошко /

« 29 » февраля 2024г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

И.С. Рыжов

Игорь В.И.

« 02 » 2024 год.

Родительский комитет

Ирина

« 29 » 02 2024 год.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей, мобилизованных родителей 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Похвистневского района



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |   |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|---|
|                         |                                     |              | Б                    |       | Ж      |                                | У             | B1   | B2    | C      | A     | D      | K      | Ca                        | P      | Mg   | Fe     | I     | Se     | F |
|                         |                                     |              | 4                    | 5     | 6      |                                | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |   |
| 1                       | 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |   |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
| 47/Акт                  | Салат из квашеной капусты           | 60           | 0,95                 | 3,06  | 4,5    | 47,14                          | 0,01          | 0,01 | 14,82 | 0,00   | 0,00  | 98,63  | 25,02  | 18,15                     | 8,51   | 0,34 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |   |
| 233                     | Рыба запеченная под молочным соусом | 100          | 6,8                  | 6,81  | 9,67   | 127                            | 0,06          | 0,09 | 0,49  | 27,67  | 10,14 | 262,18 | 70,64  | 166,28                    | 34,79  | 0,59 | 118,72 | 9,68  | 386,67 |   |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч        | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 137,25                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07  | 633,24 | 40,96  | 84,62                     | 28,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |   |
| 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  |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 560          | 14,93                | 15,19 | 74,01  | 581,39                         | 0,25          | 0,37 | 25,69 | 46,75  | 10,36 | 1061,1 | 161,28 | 308,73                    | 82,82  | 3,31 | 180,71 | 13,46 | 438,5  |   |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |   |
| Акт                     | Салат Стелной                       | 60           | 1,05                 | 3,71  | 5,55   | 60                             | 0,03          | 0,02 | 2,97  | 215,94 | 0,00  | 123,9  | 13,84  | 26,29                     | 11,27  | 0,44 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |   |
| 355                     | Солянка по домашнему                | 0/10/200/5   | 4,12                 | 7,96  | 6,68   | 110,53                         | 0,04          | 0,04 | 4,96  | 4,22   | 0,00  | 210,46 | 19,61  | 62,48                     | 15,58  | 0,9  | 2,74   | 0,17  | 12,64  |   |
| 270                     | Котлеты "Московские"                | 100          | 15,49                | 11,55 | 8,69   | 167                            | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03  | 40,18  | 10,85  | 80,69                     | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |   |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные         | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07  | 57,12  | 16,66  | 49,22                     | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |   |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин  | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02   | 0,01  | 92,3   | 6,13   | 3,84                      | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82   |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09  | 27,9   | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                | 30           | 2,43                 | 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>    |                                     | 796          | 31,2                 | 29,22 | 102,55 | 768,2                          | 0,46          | 0,49 | 11,26 | 319,22 | 0,44  | 625,36 | 98,59  | 289,42                    | 64,35  | 5,87 | 118,52 | 12,18 | 69,81  |   |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1356         | 46,13                | 44,41 | 176,56 | 1349,59                        | 0,71          | 0,86 | 36,95 | 365,97 | 10,8  | 1686,4 | 259,87 | 598,15                    | 147,17 | 9,18 | 299,23 | 25,64 | 508,31 |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 3

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № реч.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |         |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |       |        |   |    |   |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|---------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|-------|--------|---|----|---|
|                         |  |              | Б                    |       | Ж      |         | У    |      |                                | B1            | B2   | C       | A      | D      | K      | Ca    | P                         | Mg    | Fe     | I | Se | F |
|                         |  |              | 4                    | 5     | 6      | 5       | 6    | 6    |                                |               |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |   |    |   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    | 10                             | 11            | 12   | 13      | 14     | 15     | 16     | 17    | 18                        | 19    | 20     |   |    |   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |   |    |   |
| 209                     | Яйцо вареное                               | 60           | 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 маслом сливоч | 200/5        | 7,84                 | 8,41  | 35,06  | 247,29  | 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                             | 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    |   |    |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 505          | 22,78                | 19,25 | 72,58  | 561,04  | 0,27 | 0,65 | 1,04                           | 133,57        | 2,83 | 521,22  | 285,69 | 433,13 | 100,58 | 4,19  | 65,2                      | 33,36 | 100,21 |   |    |   |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |         |        |        |        |       |                           |       |        |   |    |   |
| 67                      | Винегрет овощной                           | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06   | 0,02 | 0,02 | 2,21                           | 120,6         | 0,00 | 116,59  | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85                     | 0,13  | 10,67  |   |    |   |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью и зеленью    | 200/1        | 2,18                 | 2,28  | 14,03  | 94,64   | 0,08 | 0,04 | 5,92                           | 161,13        | 0,00 | 313,41  | 19,58  | 47,82  | 18,29  | 0,77  | 73,67                     | 0,21  | 22,58  |   |    |   |
| 278                     | Тeftели тушеные в соусе                    | 100          | 5,98                 | 14,37 | 10,68  | 195,97  | 0,17 | 0,07 | 1,88                           | 0,04          | 0,02 | 43,79   | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98  | 36,66                     | 0,65  | 14,31  |   |    |   |
| 1/198                   | Пюре из бобовых с м/растит                 | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9   | 0,42 | 0,09 | 0,00                           | 0,87          | 0,00 | 527,25  | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07                     | 8,39  | 19,21  |   |    |   |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма + 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   |   |    |   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                       | 30           | 2,43                 | 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          | 27,2                 | 30,63 | 119,59 | 878,39  | 0,79 | 0,56 | 10,36                          | 283,18        | 1,85 | 1205,78 | 178,55 | 439,79 | 126,7  | 8,43  | 204,32                    | 20,53 | 109,34 |   |    |   |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1276         | 49,98                | 49,88 | 192,17 | 1439,43 | 1,06 | 1,21 | 11,4                           | 416,75        | 4,68 | 1727    | 464,24 | 872,92 | 227,28 | 12,62 | 269,52                    | 53,89 | 209,55 |   |    |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |   |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|---|
|                         |   |              | Б                    |       | У      |                                | B1            | B2   | C     | A      | D    | K       | Ca     | P                         | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |   |
|                         |   |              | Ж                    | З     |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        | 8 |
| 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 свеклы отварной                  | 60           | 0,85                 | 3,61  | 5      | 55,68                          | 0,01          | 0,02 | 2,28  | 0,68   | 0,00 | 136,4   | 55,68  | 22,7                      | 11,29  | 0,75  | 73,91  | 0,35  | 10,03  |   |
| 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  |   |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные               | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12   | 16,66  | 49,22                     | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |   |
| 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> |   | 544          | 16,04                | 21,85 | 73,65  | 596,19                         | 0,34          | 0,21 | 4,22  | 101,11 | 0,54 | 286,92  | 101,08 | 179,96                    | 35,73  | 4,05  | 152,3  | 2,91  | 48,66  |   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |       |        |       |        |   |
| 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   |   |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью               | 15/200/1     | 3,56                 | 6,11  | 11,93  | 114,57                         | 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          | 8,98                 | 12,45 | 6,79   | 134,63                         | 0,04          | 0,05 | 1,54  | 23,32  | 0,02 | 86,48   | 20,37  | 72,04                     | 12,15  | 0,68* | 54,33  | 4,74  | 92,24  |   |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч              | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44  | 137,25                         | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07 | 633,24  | 40,96  | 84,62                     | 28,69  | 1,07  | 60,23  | 0,75  | 37,94  |   |
| АКТ                     | Компот из свежемороженых 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   |   |
| 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    |   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                      | 40           | 3,4                  | 1,32  | 19,52  | 110,42                         | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98      | 26     | 63,2                      | 18,8   | 1,56  | 0,00   | 12,36 | 5,8    |   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 806          | 27,41                | 32,46 | 130,52 | 889,8                          | 0,41          | 0,63 | 12,86 | 42,12  | 0,53 | 884,76  | 129,57 | 355,85                    | 86,56  | 5,63  | 162,39 | 20,29 | 158,79 |   |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1350         | 43,45                | 54,31 | 204,17 | 1485,99                        | 0,75          | 0,84 | 17,08 | 143,23 | 1,07 | 1171,61 | 230,65 | 535,81                    | 122,29 | 9,68  | 314,69 | 23,2  | 207,45 |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Неделя: 1

Сезон: весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |   |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|---|
|                         |  |              | Б                    |       | Ж      |                                | У             | B1   | B2    | C      | A    | D       | K     | Ca                        | P      | Mg    | Fe     | I     | Se     | F |
|                         |  |              | 4                    | 5     | 6      |                                | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14    | 15                        | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| 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                                      | 60           | 1,64                 | 4,31  | 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   |   |
| 289                     | Рагу овощное из птицы                                | 200          | 13,03                | 10,5  | 18,27  | 223,4                          | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47  | 36,14 | 160,55                    | 42,36  | 1,87  | 43,03  | 7,53  | 177,29 |   |
| 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> |  | 505          | 18,54                | 15,23 | 66,6   | 567,04                         | 0,22          | 0,31 | 16,59 | 437,8  | 0,15 | 704,55  | 85,4  | 222,43                    | 62,19  | 3,6   | 44,63  | 10,53 | 189,54 |   |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |       |                           |        |       |        |       |        |   |
| 57                      | Салат из редьки                                      | 60           | 1,05                 | 3,66  | 3,87   | 46,62                          | 0,02          | 0,02 | 15,03 | 0,00   | 0,00 | 190,93  | 25,96 | 17,64                     | 12,33  | 0,7   | 70,56  | 0,03  | 1,64   |   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью | 200/5/1      | 1,6                  | 4,69  | 9      | 91,18                          | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05  | 49,72 | 38,57                     | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |   |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом                             | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73   | 10,58 | 80,19                     | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |   |
| 302/171                 | Каша гречневая рассыпчатая                           | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52  | 16,86 | 187,07                    | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |   |
| 348                     | Компот из кураги.+ С витамин                         | 200          | 0,78                 | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58 | 25,42                     | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12    | 19,5                      | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                                 | 30           | 2,43                 | 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          | 23,83                | 29,8  | 117,17 | 840,33                         | 0,6           | 0,62 | 24,69 | 328,62 | 0,43 | 1069,63 | 163,2 | 415,79                    | 199,42 | 9,04  | 170,8  | 17,16 | 60,48  |   |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1281         | 42,37                | 45,03 | 183,77 | 1407,37                        | 0,82          | 0,93 | 41,28 | 766,42 | 0,58 | 1774,2  | 248,6 | 638,22                    | 261,61 | 12,64 | 215,43 | 27,69 | 250,02 |   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № рец.                  | 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      | 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     |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 150          | 4,29                 | 3,68  | 29,84  | 169,54  | 0,04 | 0,03 | 0,00                           | 13,5          | 0,07 | 71,17  | 22,27  | 139,7  | 17,3   | 0,81 | 52,8   | 16,27 | 0,12   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 (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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 540          | 18,51                | 25,13 | 129,7  | 829,4   | 0,38 | 0,21 | 1,61                           | 94,08         | 1,69 | 242,59 | 76,5   | 310,74 | 47,23  | 4,06 | 76,58  | 18,86 | 53,8   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |         |      |      |                                |               |      |        |        |        |        |      |        |       |        |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7/АКТ                   | Салат из квашеной капусты                    | 60           | 0,95                 | 3,06  | 4,5    | 47,14   | 0,01 | 0,01 | 14,82                          | 0,00          | 0,00 | 98,63  | 25,02  | 18,15  | 8,51   | 0,34 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 388                     | Уха рыбацкая                                 | 15/200/1     | 4,85                 | 31,28 | 9,84   | 307,66  | 0,08 | 0,06 | 5,75                           | 4,42          | 0,00 | 354,03 | 16,98  | 70,16  | 19,04  | 0,69 | 46,23  | 7,4   | 88,52  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43/759                  | 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   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 02/309                  | Макаронные изделия отварные                  | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45  | 0,06 | 0,01 | 0,00                           | 19            | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 342                     | Компот из свежих яблок + С витамин           | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6   | 0,01 | 0,01 | 1,83                           | 0,02          | 0,01 | 92,3   | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 81,02   | 0,03 | 0,09 | 0,00                           | 0,00          | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                         | 30           | 2,43                 | 1,02  | 12,66  | 66,6    | 0,05 | 0,24 | 0,12                           | 0,00          | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 786          | 22,49                | 52,36 | 99,86  | 934,87  | 0,25 | 0,42 | 23,72                          | 23,48         | 0,41 | 703,48 | 119,21 | 294,51 | 70,01  | 5,38 | 102,77 | 18,64 | 119,14 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1326         | 41                   | 77,49 | 229,56 | 1764,27 | 0,63 | 0,63 | 25,33                          | 117,56        | 2,1  | 946,07 | 195,71 | 605,25 | 117,24 | 9,44 | 179,36 | 37,5  | 172,94 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А      | D    | K       | Ca     | P                         | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |
| 63                      | Салат из моркови (припущ.) и кураги    | 60           | 0,92                 | 0,07  | 8,71   | 38,45                          | 0,04          | 0,05 | 2,86  | 134,06 | 0,00 | 169,29  | 20,84  | 35,91                     | 24,95  | 0,51 | 2,8    | 0,06  | 30,8   |
| 291                     | Плов из птицы                          | 200          | 16,95                | 10,47 | 35,73  | 305,33                         | 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 |
| 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                         | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 504          | 21,24                | 10,96 | 79,16  | 541,43                         | 0,16          | 0,27 | 6,19  | 397,11 | 0,47 | 412,8   | 74,01  | 223,95                    | 73,76  | 3,05 | 112,96 | 8,13  | 181,72 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |         |        |                           |        |      |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                       | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59  | 18,01  | 20,2                      | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 108/109                 | Суп картофельный с клецками и зеленью. | 200          | 2,65                 | 4,1   | 14,94  | 104,36                         | 0,06          | 0,05 | 3,92  | 169,72 | 0,17 | 233,18  | 16     | 44,95                     | 14,35  | 0,66 | 48,91  | 1,75  | 21,26  |
| 268/759                 | Шницель из мяса с соусом               | 100          | 6,94                 | 13,99 | 10,73  | 196,36                         | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73   | 10,58  | 80,19                     | 8,11   | 1,2  | 22,68  | 0,7   | 15,19  |
| 302/171                 | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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  |
| 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   |
| 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           | 2,43                 | 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>    |  | 770          | 24,89                | 31,59 | 116,18 | 851,95                         | 0,64          | 0,6  | 11,59 | 384,72 | 0,6  | 716,42  | 106,95 | 413,31                    | 182,1  | 8,55 | 146,67 | 17,28 | 73,39  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1274         | 46,13                | 42,55 | 195,34 | 1393,38                        | 0,8           | 0,87 | 17,78 | 781,83 | 1,07 | 1129,21 | 180,96 | 637,26                    | 255,86 | 11,6 | 259,63 | 25,41 | 255,11 |







# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 10

Неделя: 2

Сезон: весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |             |             |                |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |             |               |              |              |   |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---|
|                         |  |              | Б                    |              | Ж             |                                | У             | B1          | B2          | C              | A           | D             | K             | Ca                        | P             | Mg          | Fe            | I            | Se           | F |
|                         |  |              | 4                    | 5            | 6             |                                | 8             | 9           | 10          | 11             | 12          | 13            | 14            | 15                        | 16            | 17          | 18            | 19           | 20           |   |
| <b>Завтрак</b>          | <b>2</b>                                     | <b>3</b>     | <b>4</b>             | <b>5</b>     | <b>6</b>      | <b>7</b>                       | <b>8</b>      | <b>9</b>    | <b>10</b>   | <b>11</b>      | <b>12</b>   | <b>13</b>     | <b>14</b>     | <b>15</b>                 | <b>16</b>     | <b>17</b>   | <b>18</b>     | <b>19</b>    | <b>20</b>    |   |
| Акт                     | Салат Степной                                | 60           | 1,05                 | 3,71         | 5,55          | 60                             | 0,03          | 0,02        | 2,97        | 215,94         | 0,00        | 123,9         | 13,84         | 26,29                     | 11,27         | 0,44        | 36,69         | 0,09         | 12,73        |   |
| 297/759                 | 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        |               |              |              |   |
| 202/308                 | Макаронные изделия отварные                  | 150          | 5,52                 | 4,52         | 26,45         | 168,45                         | 0,06          | 0,01        | 0,00        | 19             | 0,07        | 57,12         | 16,66         | 49,22                     | 7,82          | 0,98        | 54,72         | 0,04         | 14,46        |   |
| 376                     | Чай с сахаром                                | 200          | 0,07                 | 0,02         | 15            | 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                               | 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>540</b>   | <b>16,3</b>          | <b>16,79</b> | <b>68,69</b>  | <b>527,66</b>                  | <b>0,21</b>   | <b>0,13</b> | <b>5,48</b> | <b>235,42</b>  | <b>0,16</b> | <b>229,5</b>  | <b>72,83</b>  | <b>170,9</b>              | <b>42,59</b>  | <b>3,1</b>  | <b>92,37</b>  | <b>1,93</b>  | <b>34,54</b> |   |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |              |               |                                |               |             |             |                |             |               |               |                           |               |             |               |              |              |   |
| 75                      | Икра морковная                               | 60           | 1,01                 | 4,56         | 6,03          | 69,2                           | 0,04          | 0,03        | 5,37        | 900,12         | 0,00        | 105,33        | 19,47         | 34,86                     | 21,57         | 0,55        | 37,73         | 0,09         | 27,61        |   |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью      | 10/200/1     | 5,91                 | 7,46         | 14,76         | 149,86                         | 0,05          | 0,00        | 1           | 0,14           |             | 0,00          | 13,16         | 53,46                     | 7,95          | 0,64        |               |              |              |   |
| 272/330                 | Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом | 250          | 15                   | 29,63        | 40,23         | 496,67                         | 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        |   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин      | 200          | 0,66                 | 0,09         | 32,01         | 132,8                          | 0,00          | 0,00        | 0,25        | 12             | 0,00        | 0,00          | 39,96         | 3,46                      | 1,7           | 0,11        | 0,00          | 0,00         | 0,00         |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,43                 | 0,3          | 14,64         | 81,02                          | 0,03          | 0,09        | 0,00        | 0,00           | 0,09        | 27,9          | 12            | 19,5                      | 4,2           | 0,33        | 0,96          | 1,8          | 7,35         |   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                         | 30           | 2,43                 | 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>    |  | <b>781</b>   | <b>27,44</b>         | <b>43,06</b> | <b>120,33</b> | <b>996,15</b>                  | <b>0,41</b>   | <b>0,44</b> | <b>8,12</b> | <b>992,3</b>   | <b>0,36</b> | <b>246,91</b> | <b>114,94</b> | <b>239,37</b>             | <b>57,75</b>  | <b>4,01</b> | <b>61,4</b>   | <b>11,87</b> | <b>54,77</b> |   |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1321</b>  | <b>43,74</b>         | <b>59,85</b> | <b>189,02</b> | <b>1523,81</b>                 | <b>0,62</b>   | <b>0,57</b> | <b>13,6</b> | <b>1227,74</b> | <b>0,52</b> | <b>476,41</b> | <b>187,77</b> | <b>410,27</b>             | <b>100,34</b> | <b>7,11</b> | <b>153,77</b> | <b>13,8</b>  | <b>89,31</b> |   |