

Утверждаю:

Директор

ООО «КК/П»

/Д.В. Воробьев /

« 29 » декабря 2023г.

Согласовано:

Директор МБОУ

« _____ »

Родительский комитет

« 29 » декабря

20 _____ год.

2023 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
детей мобилизованных родителей 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Красноглинского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
291	Плов из птицы	250	21,88	13,88	44,66	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
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
Итого за Обед		866	32,17	28,66	126,72	892,41	0,21	0,43	30,82	307,23	0,33	562,19	160,58	294,63	90,95	4,3	109,84	17,13	151,46
Полдник																			
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,53	38	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
467	Пирожки печеные с картошкой	60	3,78	2,18	24,55	133,2	0,1	0,05	3,64	4,94	0,12	261,93	19,54	70,48	17,12	1,03	42,28	3,58	24,69
348	Компот из кураги + С витамин	180	0,88	0,05	26,26	109,19	0,01	0,03	0,29	62,96	0,00	256,52	25,7	22,86	16,44	0,55	0,00	0,00	0,00
Итого за Полдник		340	5,46	2,43	58,34	280,39	0,16	0,08	38,13	67,9	0,12	518,45	76,74	108,64	43,46	1,67	42,28	3,58	24,69
Итого за день		1206	37,63	31,09	185,06	1172,8	0,37	0,51	68,95	375,13	0,45	1080,64	237,32	403,27	134,41	5,97	152,12	20,71	176,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																			
Акт	Салат Степной	100	1,75	6,18	9,25	100	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	0/10/250/5	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	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
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
Итого за Обед		916	33,01	32,59	111,54	841,89	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
Полдник																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
453/454	Ватрушка с повидлом	60	3,57	2,38	35,28	177,6	0,07	0,04	0,64	10,35	0,29	60,26	19,43	54,22	9,31	0,88	37,03	4,5	13,2
386	Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,06	0,26	1,05	33	0,00	0,00	180	135	21	0,15	13,5	0,00	0,00
Итого за Полдник		310	8,32	7,58	51,08	309,2	0,15	0,32	5,69	46,35	0,29	291	213,51	198,79	38,14	2,94	52,29	4,76	20,24
Итого за день		1226	41,33	40,17	162,62	1151,09	0,61	0,81	16,95	365,57	0,73	916,36	312,1	488,21	102,49	8,81	170,81	16,94	90,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 3

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
278	Тефтели 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/раст.	180	15,59	7,79	40,03	291,5	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35
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
Итого за Обед		891	30,93	36,54	134,9	1000,64	0,89	0,59	13,51	404,46	1,85	1465,05	199,84	501,85	149,86	9,64	224,35	22,04	125,19
Полдник																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
424/Ак	Булочка Витушка	60	5,01	1,92	26,91	145	0,08	0,05	0,00	11,79	0,33	75,38	16,22	62,38	9,97	0,89	25,77	5,41	16
386	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	114,75	0,05	0,2	1,35	33	0,05	0,00	181,5	141	22,5	0,15	13,5	0,00	30
Итого за Полдник		310	10,05	5,67	52,11	299,75	0,17	0,25	61,35	44,79	0,38	75,38	231,72	226,38	45,47	1,34	39,27	5,41	46
Итого за день		1201	40,98	42,21	187,01	1300,39	1,06	0,84	74,86	449,25	2,23	1540,43	431,56	728,23	195,33	10,98	263,62	27,45	171,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 4

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Неделя: 1																			Категория: Дети мобилизованных родителей 3-11 класс										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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										
Обед																													
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	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										
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	250/1	5,53	5,28	16,61	148,3	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65										
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.	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94										
АКТ	Компст 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	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										
Итого за Обед		891	26,31	31,33	105,08	782,15	0,29	0,55	20,35	383,38	0,42	1104,24	148,6	270,72	79,77	4	154,11	18,08	172,16										
Полдник																													
338	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,00	5	0,00		0,00	19	16	12	2,3													
АКТ	Плюшка Московская	100	7,28	12,52	43,92	318	0,09	0,04	0,04	5,14	0,12	85,55	23,42	65,28	11,39	0,86	37,18	4,6	16,28										
383/АКТ	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8										
Итого за Полдник		400	7,68	12,82	84,38	478,62	0,11	0,04	17,93	11,14	8,52	85,55	78,62	81,28	23,61	3,26	37,18	4,6	21,08										
Итого за день		1291	33,99	44,15	189,46	1260,77	0,4	0,59	38,28	394,52	8,94	1189,79	227,22	352	103,38	7,26	191,29	22,68	193,24										

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 5

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Неделя: 1																				Категория: Дети мобилизованных родителей с 14.06.2024														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	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															
Обед																																		
57	Салат из редьки	100	1,72	6,1	6,4	87,5	0,03	0,02	26,2	0,2		285,6	41,68	24,15	19,62	1,09																		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	2	5,86	11,25	113,98	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															
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26															
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															
Итого за Обед		896	26,62	34,63	129,68	952,76	0,53	0,58	35,86	331,2	0,44	1081,31	177,72	354,77	160,96	7,91	134,68	15,81	53,53															
Полдник																																		
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04															
461	Пирожки печеные с капустой	60	3,65	1,7	21,84	117,6	0,08	0,04	7,47	4,93	0,12	166,27	31,87	59,15	14,18	0,9	41,12	6,99	13,16															
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,11	18,29	76,38	0,01	0,02	97,55	65,1	0,00	3,45	9,31	2,56	2,41	0,24	0,00	0,00	0,00															
Итого за Полдник		310	4,29	2,21	49,93	240,98	0,11	0,08	109,02	73,03	0,12	400,46	55,26	71,28	24,42	3,05	42,88	7,25	20,2															
Итого за день		1206	30,91	36,84	179,61	1193,74	0,64	0,66	144,88	404,23	0,56	1481,83	232,98	426,05	185,38	10,96	177,56	23,06	73,73															

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																			
52	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,3	92,8	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью.	250/1	5,53	5,28	16,61	148,3	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87
303	Каша пшеничная вязкая	180	4,61	3,55	27,72	161,22	0,08	0,03	0,00	10,8	0,05	71,78	20,35	91,19	19,7	1,57	70,4	23,06	0,1
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
Итого за Обед		891	25,36	27,34	123,31	862,14	0,31	0,51	10,16	280,73	0,4	720,21	241,6	295,44	84,5	5,78	243,5	39,67	138,04
Полдник																			
426	Сдоба Выборгская	100	6,6	14,36	41,13	320	0,08	0,02	0,13	0,05	0,00	65,67	13,2	49,89	9,29	0,75	21,96	3,33	12,2
386	Кефир,	200	5,8	6,4	8	112,8	0,08	0,34	1,4	44	0,00	0,00	240	180	28	0,2	18	0,00	0,00
Итого за Полдник		300	12,4	20,76	49,13	432,8	0,16	0,36	1,53	44,05	0,00	65,67	253,2	229,89	37,29	0,95	39,96	3,33	12,2
Итого за день		1191	37,76	48,1	172,44	1294,94	0,47	0,87	11,69	324,78	0,4	785,88	494,8	525,33	121,79	6,73	283,46	43	150,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 7

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
388	Уха рыбацкая	15/250/1	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
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
202/309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
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
Итого за Обед		906	23,95	53,45	107,12	981,82	0,26	0,44	23,59	224,9	0,41	820,02	135,51	304,19	76,55	5,57	163,96	25,51	123,2
Полдник																			
ПР	Батончик Бон Тайм	20	0,5	2,8	15,8	90													
415	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	0,08	0,05	0,00	11,79	0,33	70,41	14,18	58,42	9,09	0,85	12,66	5	14,5
385	Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	95,76	0,05	0,22	0,94	23,76	0,00	218,12	190,08	140,94	21,92	0,16	14,26	3,17	31,68
Итого за Полдник		300	12,44	20,98	79,28	555,76	0,13	0,27	0,94	35,55	0,33	288,53	204,26	199,36	31,01	1,01	26,92	8,17	46,18
Итого за день		1206	36,39	74,43	186,4	1537,58	0,39	0,71	24,53	260,45	0,74	1108,55	339,77	503,55	107,56	6,58	190,88	33,68	169,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	4,1	14,94	104,36	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26
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
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
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
Итого за Обед		890	27,17	36,76	126,83	950,74	0,58	0,57	13,36	467,96	0,61	728,71	110,57	361,95	143,99	7,34	182,2	16,05	75,19
Полдник																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
467	Пирожки печеные с картошкой	75	4,73	2,73	30,69	166,5	0,1	0,05	3,64	4,94	0,12	261,93	19,54	70,48	17,12	1,03	42,28	3,58	24,69
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	126	0,03	0,00	0,45	0,06	0,00	0,00	186	138	21	0,15	0,00	0,00	0,00
Итого за Полдник		325	9,63	12,13	46,64	339,5	0,15	0,07	8,09	8	0,12	492,67	219,62	218,05	45,95	3,09	44,04	3,84	31,73
Итого за день		1215	36,8	48,89	173,47	1290,24	0,73	0,64	21,45	475,96	0,73	1221,38	330,19	580	189,94	10,43	226,24	19,89	106,92

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 9

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	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
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,9	5,12	2,58	59,1	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
99	Суп из овощей с мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/1	3,75	5,68	9,15	110,75	0,14	0,00	10,47	0,01		0,00	61,85	70,53	23,85	0,96			
259	Жаркое из птицы	250	14,74	18,71	25,29	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91
348	Компот из кураги.+ 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	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
Итого за Обед		896	26,81	31,28	103,69	813,21	0,46	0,65	29,77	102,1	0,44	1350,24	185,22	380,75	121,42	6,17	77,65	22,39	198,97
Полдник																			
426	Сдоба Выборгская	100	6,6	14,36	41,13	320	0,08	0,02	0,13	0,05	0,00	65,67	13,2	49,89	9,29	0,75	21,96	3,33	12,2
386	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,08	0,34	1,4	44	0,00	0,00	240	180	28	0,2	18	0,00	0,00
Итого за Полдник		300	12,4	20,76	49,13	432,8	0,16	0,36	1,53	44,05	0,00	65,67	253,2	229,89	37,29	0,95	39,96	3,33	12,2
Итого за день		1196	39,21	52,04	152,82	1246,01	0,62	1,01	31,3	146,15	0,44	1415,91	438,42	610,64	158,71	7,12	117,61	25,72	211,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 10

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																			
58	Салат из редьки и моркови	100	1,63	5,09	5,74	75,2	0,03	0,02	26,2	0,2		285,6	41,68	24,15	19,62	1,09			
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,21	6,04	12,25	117,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	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.	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
АКТ	Компот из свежемороженой 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	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
ПР	Хлеб _ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8
Итого за Обед		926	25,38	23,96	97,92	781,75	0,43	0,72	48,72	587,9	10,65	1743,34	190,73	422,23	139,9	6,07	254,78	26,76	478,11
Полдник																			
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,53	38	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
461	Пирожки печеные с капустой	75	4,56	2,13	27,3	147	0,08	0,04	7,47	4,93	0,12	166,27	31,87	59,15	14,18	0,9	41,12	6,99	13,16
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,24	0,11	18,29	76,38	0,01	0,02	97,55	65,1	0,00	3,45	9,31	2,56	2,41	0,24	0,00	0,00	0,00
Итого за Полдник		325	5,6	2,44	53,12	261,38	0,14	0,06	139,22	70,03	0,12	169,72	72,68	77,01	26,49	1,23	41,12	6,99	13,16
Итого за день		1251	30,98	26,4	151,04	1043,13	0,57	0,78	187,94	657,93	10,77	1913,07	263,41	499,24	166,39	7,3	295,9	33,75	491,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 11

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	28,63	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	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 витамины	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
Итого за Обед		871	27,52	44,58	125,51	1030,85	0,38	0,44	6,43	92,99	0,37	359,5	124,1	232,72	51,15	4,79	63,44	12,26	40,71
Полдник																			
338	Апельсины	100	0,99	0,00	9	40	0,04	0,00	60	0,00		0,00	34	23	13	0,3			
429	Булочка "Веснушка"	50	4,06	3,81	30,92	174,33	0,15	0,00	0,72	0,04		0,00	15,83	58,33	10,9	0,88			
376	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	13,99	57,27	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,64	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
Итого за Полдник		330	5,24	3,86	53,91	271,6	0,19	0,01	60,72	0,34	0,00	20,58	54,47	88,51	27,73	1,94	0,00	0,00	0,00
Итого за день		1201	32,76	48,44	179,42	1302,45	0,57	0,45	67,15	93,33	0,37	380,08	178,57	321,23	78,88	6,73	63,44	12,26	40,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 12

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																			
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	10,05	115,33	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
101	Суп картофельный с крупой и зеленью	250/1	2,04	2,88	15,96	94,86	0,08	0,06	7,3	201,4	0,00	395,11	17,58	56,42	23	0,81	39,35	0,26	30,38
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл.	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26
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
Итого за Обед		891	27,96	30,24	138,68	944,51	0,44	0,6	15,01	1204,24	0,43	1116,61	134,99	369,47	173,13	7,09	186,62	18,37	161,41
Полдник																			
415	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	0,08	0,05	0,00	11,79	0,33	70,41	14,18	58,42	9,09	0,85	12,66	5	14,5
385	Молоко кипяченое	200	5,4	5,6	8,6	106,4	0,06	0,24	1,04	26,4	0,00	242,36	211,2	156,6	24,36	0,18	15,84	3,52	35,2
Итого за Полдник		300	12,48	18,74	64,34	476,4	0,14	0,29	1,04	38,19	0,33	312,77	225,38	215,02	33,45	1,03	28,5	8,52	49,7
Итого за день		1191	40,44	48,98	203,02	1420,91	0,58	0,89	16,05	1242,43	0,76	1429,44	360,37	584,49	206,58	8,12	215,12	26,89	211,11