

Утверждено:

Директор

ООО "КДШ "ЗДОРОВЬЕ СЫТ"

К.Ю. Соскова /

« 01 »

декабря

2024 г.



Согласовано:

Директор школы

« 24 » ноября 2024 г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 29 » ноября 20 24 г.

Согласовано: [Signature]
Директор школы [Signature]
« 24 » ноября 2024 г.
Согласовано: [Signature]
Родительский комитет [Signature]
« 29 » ноября 20 24 г.

Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 5-11 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

День: 1

Неделя: 1

№ ре- цепт	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	
Завтрак																				
2	Бульбурда с пивидлом	60	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3	0,00	0,00	22,86	64,36	22,98	1,5				
268	Котлеты "Сытные" 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	
303/Ал	Каша гречневая с маслом сл	180	10,17	7,31	38,19	249,03	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,66	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		574	20,82	26,86	83,3	733,53	0,51	0,26	2,64	98,47	0,55	236,97	67,26	291,94	118,28	6,5	95,38	4,83	33,43	
Витаминизация																				
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + витамин С	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	
Итого за Витаминизация		200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	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	6,16	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67				
281	Плов из птицы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,95	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	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	2,43	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	27,38	32,2	114,9	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	
Итого за день		1640	48,87	59,36	205,88	1657,94	0,72	0,69	33,46	405,7	0,88	796,16	228,14	588,57	209,23	10,85	205,22	21,96	184,89	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
Завтрак																				
45	Салат из белокочанной капусты с маскавио	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,06	0,53	61,35	6,9	5,7	
243/758	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	11,23	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	
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,52	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,08	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		610	15,31	20,36	68,13	561,52	0,18	0,24	26,27	220,54	0,16	896,89	121,86	225,37	64,96	3,72	122,54	9,45	50,99	
Обед																				
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,83	22,83	35,37	15,55	0,7	37,94	0,22	17,78	
116/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	3,56	6,28	15,91	121,73	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	Котлеты куриные "Рябушка" с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,34	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24	
202/308	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	82,3	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		806	29,34	34,21	114,9	816	0,32	0,46	8,25	243,82	0,43	576,97	105,03	284,96	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01	
Итого за день		1516	44,65	54,77	183,03	1377,52	0,5	0,7	34,52	464,36	0,59	1475,86	227,89	509,73	132,24	8,99	317,74	25,66	203	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети дошкольного возраста 5-11 класс

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	86,28	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
181	Каша молочная манная с мсливочным	250/5	7,19	12,16	42,23	293,05	0,06	0,13	0,92	26,7	0,07	165,94	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12	1,8	23,18
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,32	13,27	0,00	171,28	110,5	101,04	26,97	0,92	7,92	1,76	25,22
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	15	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак																			
Витаминизация																			
368	Напиток из плодов шиповника + С витамин	200	0,68	0,28	20,76	86,2	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
Итого за Витаминизация																			
Обед																			
Акт	Салат Столовой	100	1,75	4,71	9,25	61,23	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	Салатка по домашнему	10/10/250/	3,91	9,17	8,08	126,08	0,09	0,04	5,09	1,25	0,00	225,53	17,48	67,89	16,21	0,96	2,37	0,19	17,17
278	Тертая тушеная 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	7,89	0,98	36,66	0,65	14,31
1/198	Пюре из бабавых с маслом	180	14,65	7,73	40,03	260,13	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	813,66	82,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35
48 (АК)	Компот из яблов	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ГР	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																			
1666	Итого за день	1666	50,57	60,66	221,03	1619,85	1,05	1,22	142,33	439,18	4,68	1650,3	469,37	834,3	197,43	12,79	213,07	44,01	197,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б			Ж				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			4	5	6	4	5	6																
Завтрак																								
54	Салат из свеклы с яблоками	100	2,78	5,05	11,21	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	28,63	26,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55						
268	Котлеты "Сытные" 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					
202/302	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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					
383/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,98	1,8	7,35					
Итого за Завтрак		610	20,15	24,3	95,3	672,22	0,34	0,21	17,95	105,84	8,6	343,12	104,34	177,63	35,44	3,95	118,16	3,03	55,62					
Обед																								
62	Салат из моркови (пригущ.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68					
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	116,25	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					
268/75	Ежик с соусом	100	6,84	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					
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	167,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57					
АКТ	Компот из замороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	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	0,98	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		861	25,07	28,82	117,38	803,08	0,66	0,62	11,64	1447,8	0,43	872,88	97,22	425,09	195,39	8,31	138,27	15,72	101,32					
Итого за день		1471	45,22	53,12	212,68	1475,3	1	0,83	29,59	553,6	9,03	1216	201,58	602,7	1230,73	12,26	256,43	18,75	156,94					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ 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			
			Б	Ж	У															8	9	10
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			
289	Регу овощей из птицы	250	16,29	13,13	27,2	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	537,47	36,14	160,59	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,16	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00			
ГР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,5	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25			
Итого за Завтрак																						
Витаминизация																						
Акт	Налиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88			
Итого за Витаминизацию																						
Обед																						
10	Салат из зеленого горошка консервирован	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,81	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленой	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,86	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	38,33	1,73	17,38			
301	Котлеты курные "Рябушка" с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	88,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24			
304	Рис отварной с мсливовым.	180	4,32	4,42	43,68	231,74	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			
348	Компот из фруктов	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	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,36			
ГР	Хлеб ржаной 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																						
Итого за день																						
1651 49,94 48,13 231,84 1565,69 0,54 0,81 41,74 785 0,57 747,2 242,67 553,42 173,27 10,86 195,18 28,5 347,39																						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	4	5	6	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ПР	Печенье	60	4,23	6,81	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00		
268	Котлеты "Сытные" 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			
202/300	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	0,95	1,8	7,35			
Итого за Завтрак		574	21,72	25,08	86,06	657,1	0,38	0,19	1,94	100,43	0,54	150,52	62,6	211,28	36,44	4,66	78,39	2,56	38,63			
Витаминизация																						
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + витамин С	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	0,00		
Итого за Витаминизация		200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	275,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7			
388	Уха рыбачья	152/50/1	2,69	8,51	17,62	219,85	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			
243/753	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	11,23	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			
1/198	Пюре из бобовых с маслом	180	14,65	7,73	40,03	260,13	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,68	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35			
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,5	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	0,95	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	31,5	32,2	123,19	962	0,69	0,53	23,59	206,92	0,34	376,5	211,0	498,68	147,93	9,65	183,44	35,23	131,09			
Итого за день		1680	53,89	57,58	215,93	1641,1	1,07	0,72	25,53	307,35	0,88	527,0	274,1	709,56	194,37	14,26	261,83	37,79	169,72			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			3	4	5	6	7																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
Акт	Салат Стелси	100	1,75	4,71	9,25	61,23	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						
291	Плов из тыквы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,69	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,06	139,76						
883/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,99	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	119,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,26	2,4	9,8						
Итого за Завтрак		590	22,08	23	90,48	680	0,15	0,23	18,63	483,6	8,52	342,09	97,32	206,48	56,11	2,3	146,85	8,15	167,09						
Обед																									
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	27,11	252,7	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	106,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленым	250/5/1	7,02	5,96	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,06	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38						
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	7,63	13,43	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	268,73	33,51	147,88	39,92	0,76	119,2	6,74	394,55						
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	833,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94						
АКТ	Компот из спелозамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,66	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 ржаной 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	4,36						
Итого за Обед		896	27,65	28,37	114,9	816	0,33	0,57	26,74	1448,9	10,51	333,7	175,45	372,8	126,44	4,75	256,45	22,38	489,18						
Итого за день		1486	49,73	51,37	205,38	1496	0,48	0,8	45,37	1930,5	19,03	675,8	272,78	579,29	182,54	7,05	403,3	30,53	656,27						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Осень-зима

Категория: дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ 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	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
3	Булгурод с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,89	0,51	1,28	4,95	9,8										
173	Каша вязкая молочная пшеница	250/5	10,29	13,16	50,59	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,08	121,89	161,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	163,81	111,63	106,78	30,67	1,11	7,92	1,75	17,6										
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8										
Итого за Завтрак		555	21,35	21,42	95,75	680	0,39	0,56	1,1	72,09	0,51	482,88	420,4	427,4	96,44	3,38	55,58	12,1	67,24										
Витаминизация																													
368	Напиток из плодов шиповника + C витамин	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	0,52	0,00	0,00	0,00										
Итого за Витаминизация		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	0,52	0,00	0,00	0,00										
Обед																													
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,83	22,63	36,37	15,55	0,7	37,94	0,22	17,78										
99	Суп из овощей с зеленью	250/1	1,79	5,35	9,41	105,4	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	26,13	41,45	16,77	0,06	73,61	1,59	18,09										
278	Тедтели 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	78,75	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31										
304	Рис отварной с сливочным	180	4,32	4,42	43,68	231,74	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,19	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,68										
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	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8										
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8										
Итого за Обед		911	23,52	35,9	132,27	971,92	0,43	0,6	17,7	383,62	0,53	700,78	133,68	332,53	97,19	5,46	202,94	17,26	89,66										
Итого за день		1666	45,55	57,6	248,78	1740,12	0,83	1,19	148,8	542,71	1,04	1188,2	656,48	763,33	196,63	9,16	258,53	29,36	156,9										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ДЕТИ мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F				
			6	4	5	6	7	8															9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
63	Салат из моркови (припуск.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8							
263/756	Смесь с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	36,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19							
202/308	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	45,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,78	0,00	0,00	0,00							
	ПР Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,84	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
	Итого за Завтрак	610	18,93	24,15	82,65	619,78	0,37	0,24	4,2	1233,4	0,19	313,62	64,74	192	48,91	3,78	81,16	2,6	67,8							
Витаминизация																										
Акт	Напиток фруктовый + С. витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88							
	Итого за Витаминизацию	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88							
Обед																										
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	100	1,37	5,08	8,44	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52							
95/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленым	250/1	5,37	5,38	21,86	133,13	0,09	0,06	7,4	201,84	0,00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82							
259	Жареное из птицы	250	14,74	16,71	25,29	317,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,88	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	68,6	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	861	27	30,58	114,9	816	0,37	0,59	39,77	245,87	0,33	564,11	175,62	338,03	103,57	5,25	197,54	27,46	219,96							
	Итого за день	1671	46,27	54,86	228,45	1563,69	0,75	0,84	51,65	480,21	0,52	929,12	46,73	534,94	154,98	9,36	279,15	30,15	290,63							