

Согласовано:

Индексирани ИБОЈ СОШ

c. Zylinder

И. И. Вахрушев

2026 год.

« 01 » сентябрь 2026г.

С.Зыевкд

Chemische

2026 год.

Родителски комитет

Carl Capobianco, M.C.

2000

2025 roj.

**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся детей
мобилизованных родителей 5-11 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Нефтегорского района**

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 1
Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Неделя: 1																					
Итого за день																					

Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	250/5	10,29	10,53	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		555	21,26	21,75	91,77	664,76	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,39	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86
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
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	5,84	13,16	153,73	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
265	Плов с мясом	250	21,03	18,03	43,15	384,05	0,51	0,16	4,08	320,13	0,00	132,57	27,64	282,99	43,46	2,88	145,03	0,06	64,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		866	30,71	32	125,26	952	0,65	0,53	14,43	527,95	0,33	771,75	144,23	423,8	94,23	5,85	219,6	13,12	94,17
Итого за день		1421	51,97	53,75	217,03	1616,76	1	1,09	15,53	600,02	0,84	1242,1	563,5	845,5	186,97	9,04	275,18	25,22	170,03

Сезон: Осенне-зимний

Всего: 50 человек

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ ре- ц.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	4	5	6		7	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																														
		Печенье	60	1,32	1,62	19,24	163,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
		Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	4,17	113,7	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46										
		303/А Каша гречневая с маслом сл.	180	8,26	7,31	40,19	203,25	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										
		376 Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00										
		ТР Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35									
		Итого за Завтрак	570	22,25	20,28	86,47	667,59	0,41	0,26	1,38	97,08	0,2	232,23	43,17	226,91	94,94	4,98	95,38	4,82	32,07										
Обед																														
		30 Салат из редиса	100	0,8	4,69	2,48	49,66	0,01	0,02	16,9	0,16		147,9	30,62	27,6	8,98	0,66													
		101 Суп картофельный с пшеном и зеленью	250/1	3,57	4,89	12,11	113,28	0,06	0,04	5,92	161,13	0,00	315,83	15,03	44,12	18,13	0,65	38,51	0,21	23,9										
		260 Гуляш мясной	100	11,95	12,09	22,49	188,7	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43										
		202/304 Макароны из твердых сортов пшеницы с соусом	180	6,62	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	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										
		ТР 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	7,35										
		ТР Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35										
		Итого за Обед	891	27,93	28,57	124	816	0,56	0,51	26,61	180,37	0,41	965,53	151,22	558,84	156,58	11,21	227,52	16,39	105,38										
		Итого за День	1461	50,18	48,85	210,47	1483,59	0,97	0,77	27,99	277,45	0,61																		

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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,57	7,25	4,31	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			
259	Жаркое по-домашнему	250	12,58	12,76	36,6	357,93	0,34	0,14	11,47	2,22	0,00	599,64	18,74	158,34	28,62	2,07	42,01	0,35	46,93			
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
Итого за Завтрак		590	22,14	23	78,99	680	0,4	0,29	39,2	9,71	8,52	836,77	114,39	208,39	46,9	3,11	115,79	9,66	62,05			
Обед																						
62	Салат из моркови (припуц.) 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			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	4,59	10,22	11,25	196,85	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38			
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	6,33	10,1	143,88	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46			
198	Пюре из бобовых с м/раст	180	10,1	6,49	33,4	122,76	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			
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		896	31,21	28,59	122,97	824,01	0,88	0,62	12,58	467,2	0,36	382,5	228,42	486,98	163,87	9,62	140,08	23,33	98,57			
Итого за день		1486	53,35	51,59	201,96	1504,01	1,28	0,91	51,78	1476,91	8,88	1219,23	342,81	695,37	210,77	12,73	255,87	32,99	160,62			

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 4

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ реп.		Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	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																											
209	Яйцо вареное	60	1,92	4,07	4,42	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	250/5	14,49	13,3	49,89	374,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15								
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00								
ПР	Хлеб пшеничный	35	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		550	22,1	18,9	77,2	656,26	0,22	0,28	4,52	30	0,16	522,24	160,89	242,07	77,61	4,52	48,16	15,05	49,54								
Обед																											
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04								
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/250/1	6,26	7,68	18,51	272,98	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01								
301	Кнели куриные с соусом	100	10,81	6,18	9,67	157,62	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24								
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94								
389	Сок фруктовый в асоортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35								
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35								
Итого за Обед		906	29,2	29,9	119	836,31	0,36	0,53	20,81	222,63	0,42	915,03	130,88	310,56	84,27	4,66	163,07	17,96	161,52								
Итого за день		1456	51,3	48,8	196	1492,57	0,58	0,81	25,33	252,63	0,58	1437,27	291,77	552,63	161,88	9,18	211,23	33,01	211,06								

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 5

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

Неделя: 1																										
Категория: Дети дошкольного возраста																										
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
30	Салат из редиса	100	0,8	4,69	2,48	49,66	0,01	0,02	16,9	0,16		147,9	30,62	27,6	8,98	0,66										
278	Тфтели тушеные в соусе	100	6,34	5,83	17,1	113,28	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31							
304	Рис отварной с м/сливочным	180	8,82	7,42	39,68	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							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак		610	19,07	18,52	94,66	563,9	0,25	0,23	148,78	100,5	0,18	270,37	81,74	202,01	47,85	2,81	91,08	2,49	45,54							
Обед																										
54	Салат из свеклы с яблоками	100	2,19	5,38	19,65	85,49	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	64,65	28,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55							
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	10/250/1	6,65	7,03	15,78	138,06	0,1	0,06	7,81	353,53	2,37	468,04	42,67	101,21	31,2	0,96	62,16	0,39	147,91							
256	Мясо тушеное	50/50	7,55	8,87	3,52	193,39	0,24	0,07	1,71	80,06	0,00	30,86	7,13	96,89	5,31	1,12	36,72	0,13	15,38							
303/А	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	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							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед		901	30,14	30	131,45	900,61	0,57	0,57	13,57	463,14	2,79	961,79	201,57	416,21	150,16	7,7	211,32	14,38	197,8							
Итого за день		1511	49,21	48,52	226,11	1464,51	0,82	0,8	162,35	563,64	2,97	1232,14	283,31	618,22	198,01	10,51	302,4	16,87	243,34							

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 12 лет и старше

№ реп.	Пример 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	
Завтрак																				
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,38	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5				
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	14,49	13,3	49,89	374,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08				
Итого за Завтрак		550	22,1	21,29	79,56	679,5	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15	
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	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	250/1	5,05	5,69	7,9	162,35	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79	91,88	2,5	26,86	
260	Гуляш мясной	100	11,95	12,09	22,49	188,7	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43	
202/30	Макаронные изделия отварные с М/Р	180	6,62	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	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,01	1,83	0,02	0,01	92,3	6,13	3,84	3,15	0,84	0,7	0,1	2,82	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		891	31,34	31,4	133,95	949,21	0,66	0,51	11,39	247,27	0,41	981,7	119,53	384,8	83,26	7,41	185,51	14,26	76,27	
Итого за день		1441	53,44	52,69	213,51	1628,71	1,05	0,68	12,67	274,57	0,48	1245,3	358,2	688,26	181,72	12,27	230,95	27,25	111,42	

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 7

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ 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
Завтрак																			
ТТК 4	Салат Светофор	100	1,5	5,23	7,5	94,2	0,04	0,03	7,5	215,94	0,00	123,9	15,81	33,1	14,27	0,49	36,69	0,09	12,73
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	4,17	113,7	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
304	Рис отварной с м/сливочным	180	8,82	7,42	39,68	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		610	20,39	22,84	91	653,46	0,34	0,22	9,13	321,48	0,19	238,19	88,34	209,5	52,18	2,66	113,82	2,64	59,42
Обед																			
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	100	1,49	4,57	10,37	94,15	0,03	0,00	8,49	0,05	0,00	24,23	27,72	42,41	13,29	0,63	56,76	0,07	4,53
113	Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью	10/250/1	8,63	8,69	33,18	330,82	0,08	0,02	0,72	0,05	0,00	17,43	9,72	40,32	5,15	0,59	18,07	0,06	4,68
Акт	Капуста тушенная с мясом	250	12,16	13,3	14,38	225,86	0,08	0,12	33,23	99,75	0,00	54,16	94,37	125,95	36,66	1,69	85,84	20,76	111,63
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		871	27,46	27,96	115,08	833,71	0,29	0,47	46,56	99,85	0,33	684,69	177,31	289,58	81,4	5,01	161,63	31,96	132,54
Итого за День		1481	47,85	50,8	206,08	1487,17	0,63	0,69	55,69	421,33	0,52	922,85	265,65	499,08	133,58	7,67	275,45	34,6	191,96

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 8

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ ре- ц.	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
Завтрак																			
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
278	Тефтели тушеные в соусе	100	6,34	5,83	17,1	113,28	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
202/304	Макаронные изделия отварные с М/Р	180	6,62	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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	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		620	22,19	19,62	93,23	673,71	0,27	0,21	4,18	46,34	0,21	432,69	71,32	190,16	38,94	3,86	92,66	3,49	38,57
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
96/Акт	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/1	5,37	3,38	21,86	133,13	0,08	0,06	7,4	201,85	0,00	408,41	21,38	64,76	23,83	0,89	47,95	1,89	26,82
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	209,54	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		891	29,79	32,14	120,02	909,22	0,36	0,6	155,11	1851,74	10,51	478,41	155,26	384,55	121,75	4,78	228,34	23,81	477,64
Итого за день		1511	51,98	51,76	213,25	1582,93	0,63	0,81	159,29	698,08	10,72	911,14	226,58	574,71	160,69	8,64	321	27,3	516,21

Сезон: Осенне-зимний

категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
																					4	5	6	7	8	9	10
1	2																										
Завтрак																											
		Печенье	60	1.32	1.62	19.24	163.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
175		Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	11.42	13.63	40.78	298.62	0.11	0.16	1.3	13.87	0.07	192.21	129.91	148.74	34	0.68	36.12	0.5	10.96							
382		Какао с молоком	200	4.08	4.6	13.6	85.36	0.03	0.13	0.52	13.27	0.00	171.28	110.5	101.09	26.97	0.92	7.92	1.76	26.22							
ПР		Хлеб пшеничный	35	3.2	1.36	15.9	88.64	0.12	0.00	0.06	0.00		0.00	81	26.1	9.9	1.08										
		Итого за Завтрак	550	20.02	21.21	89.52	636.24	0.26	0.29	1.88	27.14	0.07	363.45	321.41	275.93	70.87	2.68	44.04	2.26	37.18							
Обед																											
35		Салат картофельный	100	1.82	5.37	13.71	115.82	0.08	0.05	7.4	1.51	0.00	420.7	12.03	51.05	18.88	0.77	4.14	0.28	26.81							
88		Щи из св.капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	5.63	9.48	8.2	196.53	0.05	0.01	25.38	6.57		5.8	40.84	41.08	17.93	0.67										
368/75		Шницель из мяса с соусом	100	6.94	8.59	10.73	121.38	0.24	0.08	1.34	80.04	0.03	38.73	10.58	80.19	8.11	1.2	22.68	0.7	15.19							
198		Пюре из бобовых с м/раст	180	10.1	6.49	33.4	122.76	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							
348		Компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.01	0.03	0.55	69.96	0.00	285.02	28.58	25.42	18.29	0.62	0.00	0.00	0.00							
ПР		Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.00	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35							
ПР		Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35							
		Итого за Обед	896	30.1	31.3	120.97	818.91	0.95	0.6	34.79	159.1	0.36	1465.3	215.63	508.36	160.71	9.82	101.98	21.81	76.05							
		Итого за день	1446	50.12	52.51	210.49	1455.15	1.21	0.89	36.67	186.24	0.43	1828.8	537.1	784.29	231.58	12.5	146.02	24.07	113.23							

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 10

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ ре- ц.		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	D	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																	
Завтрак																																				
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04																	
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	6,84	16,73	125,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46																	
303/А	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	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																	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00																	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																	
Итого за Завтрак		610	19,18	20,58	89,59	562,88	0,43	0,28	5,38	100,08	0,2	462,97	57,25	236,48	102,77	6,89	97,14	5,08	39,11																	
Обед																																				
70	Огулец порционно	100	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3		39,35	0,26	30,38																
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																				
143/33	Рагу овощное с мясом	250	20,01	23,89	44,45	460,88	0,28	0,13	14,61	641,9	0,00	500,52	54,3	153,43	35,75	1,92	6,85	3,78	48,32																	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00																	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35																	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35																	
Итого за Обед		861	27,84	28,24	115	847,02	0,45	0,52	23,73	859,2	0,33	1053,41	158,83	298,03	84,97	4,64	47,16	15,11	90,4																	
Итого за день		1471	47,02	48,82	204,59	1409,9	0,88	0,8	29,11	959,28	0,53	1516,42	216,08	534,51	187,74	11,53	144,3	20,19	129,51																	