Утверждаю:

Директор ООО « ККДП »

_____/П.В Воробьев /

« 05 » ноября 2026 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ "ОЦ" имени Героя Советского Союза Дворокина Г.К. с. Старое Эштебенькино

Лысова / Лысова Т.В. /

« 05 » ноября 2026 год.

Родительский комитет Кудряшов АД

« 05 » ноября 2026 год.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101	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 молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	8,84	11,41	42,64	283	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	58	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	101	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		505	18,99	19,28	80,08	543	0,31	0,46	0,58	58,2	0,5	352,61	321,69	352	82,87	3,23	48	20,34	54,75
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	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
96	Рассольник Ленинградский	200	3,87	4,83	16,4	113	0,07	0,05	6,41	164,74	0.00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39
291	Плов из птицы	200	15,09	13,82	34,72	345	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	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	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		720	26,09	26,2	112,16	810	0,24	0,47	13,75	438,4	0,33	617,27	150,67	302,14	88,21	4,09	148,62	18,29	173,85
Итого за день		1225	45,08	45,48	192,24	1353	0,55	0,93	14,33	496,6	0,83	969,88	472,36	654,14	171,08	7,32	196,62	38,63	228,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
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	15,24	90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	7,25	138	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	157	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	0,35	0,08	19,31	83	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	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	16,09	17,89	81	542	0,51	0,29	5,38	94,4	0,19	294,6	53,71	301,26	144,86	6,34	60,94	6,14	37,38
Обед																			
37/АКТ	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	46	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
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,57	2,49	12,11	73	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
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	202	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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	115	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	74	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	67	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		770	24,09	23,74	106,8	723	0,3	0,51	17,14	426,8	0,41	829,7	109,64	303,44	76,79	5,42	169,28	19,46	217,83
Итого за день		1310	40,18	41,63	187,8	1265	0,81	0,8	22,52	521,2	0,6	1124,3	163,35	604,7	221,65	11,76	230,22	25,6	255,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
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	77	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
259	Жаркое из птицы	200	9,34	9,23	26,85	230	0,16	0,15	13,83	29,95	0.00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	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	101	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		540	17,73	17,1	74,73	527	0,22	0,29	30,72	38,95	8,52	976,57	100,7	197,27	53,59	4,4	63,69	10,17	193,81
Обед																			
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	35	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	200	2,56	9,7	12,24	135	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
243/759	Биточки из мяса с соусом	100	7,36	8,22	5,89	133	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
199	Пюре из бобовых	150	7,29	6,54	28,41	183	0,42	0,09	0.00	0,87	0.00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	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	74	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	67	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		770	23,58	25,89	108,36	742	0,58	0,53	12,4	1387,1	0,33	1255,9	226,81	458,07	157,64	8,72	99,24	21,25	79,97
Итого за день		1310	41,31	42,99	183,09	1269	0,8	0,82	43,12	1426,0	8,85	2232,4	327,51	655,34	211,23	13,12	162,93	31,42	273,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
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	6,54	80	0,1	0.00	0,7	0,3		0.00	22,86	64,36	22,98	1,5			
120	Суп молочный с вермишелью	200/5	9,43	11	38,18	275	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	152,05	139,49	116,45	18,62	0,47	45,1	2,22	22,05
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		500	17,04	18,99	68,85	500	0,29	0,16	1,41	22,5	0,03	172,63	248,01	214,09	55,33	3,81	45,1	2,22	22,05
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,3	3,7	6,72	70	0,01	0,02	2,24	0,5	0.00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
16/АК	Суп-харчо с курицей	15/200/1	6,5	8,7	13,36	160	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	14,67	151	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	19,31	83	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	74	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	67	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		786	26,85	26,07	100,89	763	0,36	0,54	19,06	42,62	0,42	983,73	159,39	311,69	85,86	5,26	235,26	16,89	163,16
Итого за день		1286	43,89	45,06	169,74	1263	0,65	0,7	20,47	65,12	0,45	1156,36	407,4	525,78	141,19	9,07	280,36	19,11	185,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 1 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
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 морковью	60	1,56	2,95	3,88	56	0,01	0,02	8,82	120,85	0.00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
243/759	Тефтели тушеные в соусе	100	7,36	8,22	5,89	133	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 с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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	115	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	74	0,03	0,09	0.00	0.00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	16,03	16,15	69,64	524	0,12	0,13	11,85	139,91	0,17	306,42	82,5	175,5	37,39	3,5	93,12	6,08	28,05
Обед																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	77	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
87	Суп картофельный с рыбными консервами	10/200	4,85	3,15	15,86	122	0,08	0,05	6,32	281,23	1,41	365,84	30,2	73,82	24,39	0,77	48,06	0,32	94,91
289	Рагу овощное из птицы	200	14,68	17,06	35,42	349	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	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		770	25,42	26,5	113,39	803	0,33	0,55	23,08	733,73	1,74	1335,45	151,88	314,3	94,58	6,16	93,81	19,18	290,94
Итого за день		1310	41,45	42,65	183,03	1327	0,45	0,68	34,93	873,64	1,91	1641,87	234,38	489,8	131,97	9,66	186,93	25,26	318,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
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	6,54	80	0,1	0.00	0,7	0,3		0.00	22,86	64,36	22,98	1,5			
173	Каша вязкая молочная пшенная	200/5	8,08	8,16	36,61	277	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
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		500	15,69	16,15	67,28	502	0,4	0,15	1,28	28,2	0,08	230,64	230,41	279,25	85,19	4,66	45,1	2,99	30,04
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	0,01	0.00	4,2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	3,26	2,21	10,93	81	0,14	0,05	4,32	160,96	0.00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	202	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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	115	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	74	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	67	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		770	26,24	26,46	109,35	782	0,35	0,49	12,24	210,69	0,41	725,03	135,89	325,02	81,29	6,14	167,59	21,17	202,72
Итого за день		1270	41,93	42,61	176,63	1284	0,75	0,64	13,52	238,89	0,49	955,67	366,3	604,27	166,48	10,8	212,69	24,16	232,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
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
291	Плов из птицы	200	13	13,74	36,92	345	0,38	0,12	3,06	240,1	0.00	99,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	48,4
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	57	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	101	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		504	17,42	17,82	75,51	549,62	0,44	0,27	18,65	241,49	0,47	353,02	68,59	264,61	54,73	4,09	180,63	2,49	61,2
Обед																			
35	Салат картофельный	60	1,82	5,37	9,28	97	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
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком	10/200	5,63	6,51	27,03	210	0,05	0.00	1	0,14		0.00	13,16	53,46	7,95	0,64			
Акт	Капуста тушенная с курицей	200	13,24	13,8	33,42	279	0,06	0.00	79,36	0,11		0.00	112,71	143,48	42,16	2,18			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	19,31	83	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	74	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	67	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		730	25,87	27,08	116,34	810	0,29	0,38	91,88	1,76	0,33	522,1	183,4	328,89	95,29	5,69	5,1	11,35	38,51
Итого за день		1234	43,29	44,9	191,85	1359,62	0,73	0,65	110,53	243,25	0,8	875,12	251,99	593,5	150,02	9,78	185,73	13,84	99,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	0,01	0.00	4,2	0.00	0.00	0.00	24,6	22,2	9	0,42	0.00	0.00	0.00
278	Тефтели тушеные в соусе	100	6,73	6,35	5,66	117	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
302/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	157	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	40	3,24	0,4	19,52	101	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		550	17,28	19,07	83,48	586	0,44	0,31	6,33	26,4	0,21	307,51	114,42	317,49	148,42	6,15	75,21	6,68	38,68
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	60	1,99	3,73	13,3	93	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
99	Суп из овощей с птицей	200	2,43	4,75	10,53	106	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
229	Рыба, тушенная с овощами	100	10,75	11,16	10,45	170	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158	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	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	74	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	67	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		770	23,74	27,33	101,87	756	0,34	0,58	155,39	818,71	10,51	1333,82	162,01	361,24	114,69	4,55	254	23,51	468,91
Итого за день		1320	41,02	46,4	185,35	1342	0,78	0,89	161,72	845,11	10,72	1641,33	276,43	678,73	263,11	10,7	329,21	30,19	507,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
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	15,24	90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,92	11,65	27,74	265	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	87	0,12	0.00	0,06	0.00		0.00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		500	15,7	15,88	67,11	500	0,22	0,14	0,58	27,34	0,07	187,97	201,17	170,32	45,91	2,55	44,04	2,26	28,56
Обед																			
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
88	Щи из св.капусты с картофелем	200	2,44	3,97	6,39	106	0,04	0,04	11,15	164,45	0.00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
268/759	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	8,59	10,73	138	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
199	Пюре из бобовых	150	7,29	6,54	28,41	183	0,42	0,09	0.00	0,87	0.00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115	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	74	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	67	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		770	23,12	26,56	104,83	758,06	0,81	0,59	15,37	435,92	0,36	1317,0	201,92	439,2	138,31	8,67	176,02	23,95	70,7
Итого за день		1270	38,82	42,44	171,94	1258,06	1,03	0,73	15,95	463,26	0,43	1505,0	403,09	609,52	184,22	11,22	220,06	26,21	99,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** дети мобилизованных родителей 7-11 лет

№ рец.	Прием 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
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	77	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
259	Жаркое из птицы	200	9,34	9,23	26,85	230	0,16	0,15	13,83	29,95	0.00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	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	74	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		530	16,92	17	69,85	500	0,21	0,26	30,72	38,95	8,49	967,27	96,7	190,77	52,19	4,29	63,37	9,57	191,36
Обед																			
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	35	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
101	Суп картофельный с крупой	200	1,64	2,3	12,78	76	0,06	0,05	5,92	161,13	0.00	316,66	15,1	45,43	18,56	0,65	38,52	0,21	24,34
295/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	11,83	15,48	16,15	238	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
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	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		770	24,24	23,77	105,48	750	0,32	0,5	10,84	1360,15	0,42	676,62	141,03	263,02	81,56	4,58	133,95	16,02	164,64
Итого за день		1300	41,16	40,77	175,33	1250	0,53	0,76	41,56	1399,1	8,91	1643,89	237,73	453,79	133,75	8,87	197,32	25,59	356