Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____ /П.В Воробьев /

« 05 » ноября 2026 г

Согласовано:

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

Лысова / Лысова Т.В. /

« 05 » ноября 2026 год.

Родительский комитет Кудряшов АВ

« 05 » ноября 2026 год.

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 5-11 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 родителей12 лет и старше

№ 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	250/5	11,49	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	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		555	21,64	21,17	87,33	634,74	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	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
96/Акт	Рассольник Ленинградский	250	5,37	6,38	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
291	Плов из птицы	250	17,39	13,89	40,75	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	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		860	30,98	28,4	131,56	903,59	0,24	0,48	12,84	502,51	0,33	964,8	141,12	318,31	96,85	4,52	157,79	19,02	178,28
Итого за день		1415	52,62	49,57	218,89	1538,33	0,55	0,94	13,42	560,71	0,83	1317,4	462,81	670,31	179,72	7,75	205,79	39,36	233,03

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 родителей12 лет и старше

№ 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
303/Акт	Каша гречневая	180	8,26	7,31	25,98	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
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		570	19,34	19,11	82,42	588,25	0,43	0,25	5,38	96,78	0,2	211,65	52,51	233,73	99,11	4,82	95,38	4,82	32,07
Обед																			
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
101	Суп картофельный с пшеном	250	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
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	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	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		890	28,51	29,13	123,69	867,62	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		1460	47,85	48,24	206,11	1455,87	0,73	0,76	22,52	523,58	0,61	1041,3	162,15	537,17	175,9	10,24	264,66	24,28	249,9

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 родителей12 лет и старше

№ 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	250	11,74	12,58	34,56	291,49	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
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		590	20,13	20,45	82,44	588,49	0,25	0,31	34,05	39,53	8,52	1122,39	105,81	215,43	60,93	4,7	79,17	10,25	202,55
Обед																			
62	Салат из моркови (припущ.) 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	250	3,83	9,63	11,74	190,42	0,04	0,04	9,46	204,52	0.00	281,92	60,7	47,36	22,2	1,02	49,05	2,15	21,5
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
198	Пюре из бобовых	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	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		890	28,15	29,89	119,25	800,28	0,66	0,54	14,21	1427,54	0,33	1397,2	251,47	501,32	173,07	9,64	127,09	23,04	87,23
Итого за день		1480	48,28	50,34	201,69	1388,77	0,91	0,85	48,26	1467,01	8,85	2519,59	357,28	716,75	234	14,34	206,26	33,29	289,78

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 родителей12 лет и старше

№ 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	250/5	11,79	11,63	46,89	329,49	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		550	19,4	19,62	77,56	554,49	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	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
116/АК	Суп-харчо с курицей	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	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	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 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		906	31	30,42	123,57	909,3	0,36	0,55	20,5	42,93	0,43	1068,88	180,02	321,76	91,43	5,75	201,84	17,08	168,44
Итого за день		1456	50,4	50,04	201,13	1463,79	0,65	0,71	21,91	65,43	0,46	1241,5	428,03	535,85	146,76	9,56	246,94	19,3	190,49

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 родителей12 лет и старше

№ 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 белокачанной капусты с морковью	100	2,99	3,9	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
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	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	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		610	19,56	18	86,62	584,54	0,13	0,14	17,72	220,48	0,17	392,49	99,03	186,63	43,41	3,71	117,73	8,84	30,33
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	10/250	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
289	Рагу овощное из птицы	250	18,5	15,65	45,19	436,54	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		870	31,04	28,97	123,08	906,6	0,35	0,56	24,57	806,03	2,7	1437,65	164,35	341,69	101,39	6,35	107,91	19,25	343,94
Итого за день		1480	50,6	47	210	1491,14	0,48	0,7	42,29	1026,5	2,87	1830,14	263,38	528,32	144,8	10,06	225,64	28,09	374,27

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 родителей12 лет и старше

№ 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 с маслом сливочным	250/5	11,29	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
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		550	18,9	18,52	79,63	584,79	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	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)	250	5,05	5,69	7,9	157,35	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
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	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	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		890	31,22	31,42	128,62	951,29	0,37	0,5	11,32	277,92	0,41	1082,1	135,93	350,77	93,12	6,77	185,96	22,06	208,06
Итого за день		1440	50,12	49,94	208,25	1536,08	0,77	0,65	12,6	306,12	0,49	1312,74	366,34	630,02	178,31	11,43	231,06	25,05	238,1

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 родителей12 лет и старше

№ 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	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			
291	Плов из птицы	250	17,39	13,89	40,75	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
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	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		584	21,67	20,31	76,99	600,16	0,14	0,21	29,53	263,25	0,44	519,81	90,85	205,69	67,03	3,52	109,84	7,47	148,47
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
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком	10/250	5,11	5,17	23,5	183,69	0,05	0.00	1	0,14		0.00	13,16	53,46	7,95	0,64			
Акт	Капуста тушенная с курицей	250	18,28	20,05	44,53	386,82	0,06	0,07	43,77	104,2	0.00	591,59	128,45	154,64	47,86	2,4	112,11	20,21	5,91
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		870	30,7	32	134	941,33	0,27	0,45	52,54	117,85	0,33	1113,69	225,1	329,51	94,69	5,42	117,21	31,56	44,42
Итого за день		1454	52,37	52,3	211	1541,49	0,41	0,66	82,07	381,1	0,77	1633,5	315,95	535,2	161,72	8,94	227,05	39,03	192,89

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 родителей12 лет и старше

№ 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	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	6,73	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
303/Акт	Каша гречневая	180	8,26	7,31	25,98	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
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	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		620	21,12	20,94	95,68	670,05	0,36	0,28	6,01	43,8	0,23	590,86	71,79	257,14	109,12	5,64	110,35	5,86	36,19
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
99	Суп из овощей с птицей	250	2,46	3,44	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
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	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	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		890	27,88	32,2	117,97	883,46	0,34	0,58	155,39	818,71	10,51	1333,81	162,01	361,24	114,69	4,55	254	23,51	468,91
Итого за день		1510	49	53,1	213,65	1553,51	0,7	0,86	161,4	862,51	10,74	1924,66	233,8	618,38	223,81	10,19	364,35	29,37	505,1

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 родителей12 лет и старше

№ 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 с маслом сливочным	250/5	11,42	14,63	40,78	309,62	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
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		550	19,2	18,86	80,15	544,62	0,23	0,17	1,36	14,17	0,07	212,79	215,57	182,02	47,73	2,52	36,12	0,5	10,96
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	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
88	Щи из св.капусты с картофелем	250	4,63	5,48	8,2	196,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67			
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
198	Пюре из бобовых	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	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		890	31,07	31,97	116,52	838,39	0,91	0,58	31,37	359,05	0,36	1256,44	226,49	493,68	158,38	9,75	135,78	21,75	67,02
Итого за день		1440	50,27	50,83	196,67	1383,01	1,14	0,75	32,73	373,22	0,43	1469,23	442,06	675,7	206,11	12,27	171,9	22,25	77,98

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 родителей12 лет и старше

№ 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	250	11,74	12,58	34,56	291,49	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
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		580	19,32	20,35	77,56	561,49	0,24	0,28	34,05	39,53	8,49	1113,09	101,81	208,93	59,53	4,59	78,85	9,65	200,1
Обед																			
62	Салат из моркови (припущ.) 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
101	Суп картофельный с крупой	250	3,56	3,88	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/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	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
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		890	28,75	30,37	129,45	888,1	0,34	0,51	12,22	1400,42	0,42	755,07	143,51	274,01	86	4,74	134,78	16,07	170,68
Итого за день		1470	48,07	50,72	207,01	1449,59	0,58	0,79	46,27	1439,95	8,91	1868,16	245,32	482,94	145,53	9,33	213,63	25,72	370,78