

Утверждено:

Директор ООО «КПЗ ЗДОРОВ и СЫТ»



« 29 » Декабря

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащих
детей, мобилизованных родителей
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ



« 29 »

2023 год.

Родительский комитет

« 08 » января

2024 год.

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

День: 1
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети мобилизованных родителей

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | |
|---------|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | 7 | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Соусы из томатных соусов | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 243/75 | Каша пшеничная с маслом | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 303/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 | | | | | | | | | | | | |
| 883/Акт | 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 | 20,58 | 27,23 | 105,91 | 756,87 | 0,22 | 0,2 | 19,46 | 922,9 | 8,57 | 276,8 | 106,23 | 280,14 | 117,86 | 4,69 | 110,4 | 4,2 | 49,02 | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 7,19 | 14,55 | 133,8 | 0,00 | 0,00 | 2,3 | 27 | 0,00 | 27,4 | 17 | 29 | 14 | 0,7 | 0,00 | 0,4 | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из св.капусты с картофелем | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сметаной заливной | 250 | 21,88 | 13,88 | 44,66 | 381,66 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,98 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 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 | | | | | | | | | | | | |
| PP | Хлеб 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 | | | | | | | | | | | | |
| PP | Хлеб ржано пшеничный | 866 | 32,17 | 28,66 | 126,72 | 892,41 | 0,21 | 0,43 | 30,82 | 307,23 | 0,33 | 156,2 | 191,60 | 58,29 | 63,90 | 9,95 | 4,3 | 109,84 | 17,13 | 151,46 | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Обед | 1476 | 52,75 | 55,89 | 232,63 | 1649,28 | 0,43 | 0,63 | 30,28 | 230,11 | 8,9 | 838,98 | 266,83 | 554,77 | 208,81 | 8,99 | 220,24 | 21,33 | 200,48 | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------------|------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | К | Са | Р | Мг | 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 | 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 | | | |
| 233 | Рыба запеченная под молочным соусом | 100 | 6,8 | 6,81 | 9,67 | 127 | 0,06 | 0,09 | 0,49 | 27,67 | 10,14 | 262,18 | 70,64 | 166,28 | 34,79 | 0,59 | 118,72 | 9,68 | 386,67 | | | |
| 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 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 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 | 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 | | | |
| Итого за Завтрак | | 630 | 15,89 | 16,34 | 80,07 | 622,1 | 0,26 | 0,39 | 25,56 | 248,17 | 10,36 | 177,61 | 177,58 | 318,41 | 89,36 | 3,5 | 241,91 | 20,33 | 442,56 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Степной | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 100 | 0,03 | 0,02 | 2,97 | 215,94 | 0,00 | 123,91 | 13,84 | 26,29 | 11,27 | 0,44 | 36,69 | 0,09 | 12,73 | | | |
| 355 | Соленья по домашнему | Д/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 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 | | 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 | | | |
| Итого за день | | 1546 | 48,9 | 48,93 | 191,61 | 1483,99 | 0,72 | 0,88 | 36,82 | 567,39 | 10,8 | 803,02 | 276,17 | 607,83 | 153,71 | 9,37 | 360,42 | 32,51 | 512,37 | | | |

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети мобилизованных родителей

Неделя: 1

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо вареное | 60 | 7,62 | 6,9 | 0,42 | 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 | Каши молочная геркулесовая с маслом сливоч. | 250/5 | 9,8 | 10,51 | 43,83 | 309,11 | 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 | | | | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,03 | 0,13 | 0,52 | 13,27 | 0,00 | 171,28 | 110,5 | 101,08 | 26,97 | 0,92 | 7,92 | 1,76 | 26,22 | | | | | | | |
| Пр | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 100,65 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 555 | 24,74 | 21,35 | 81,35 | 622,86 | 0,27 | 0,65 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 521,22 | 285,64 | 433,13 | 100,58 | 4,19 | 65,2 | 33,36 | 100,21 | | | | | | | |
| 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 | 59,29 | 22,62 | 0,95 | 74,48 | 0,26 | 28,18 | | | | | | | |
| 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 | 78,76 | 7,69 | 0,98 | 36,66 | 0,65 | 14,31 | | | | | | | |
| 1/198 | Пюре из бобовых с маслом | 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 яблок + 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 | 0,09 | 0,00 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 891 | 30,93 | 36,54 | 134,9 | 1000,64 | 0,89 | 0,59 | 13,51 | 404,46 | 1,85 | 1466,04 | 199,84 | 501,85 | 149,86 | 9,64 | 224,35 | 22,04 | 125,19 | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1446 | 55,67 | 57,89 | 216,25 | 1623,5 | 1,16 | 1,24 | 14,55 | 538,03 | 4,68 | 1986,2 | 485,53 | 324,98 | 250,44 | 13,83 | 289,55 | 55,4 | 125,4 | | | | | | | |

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

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети мобилизованных родителей

Неделя: 1

| № рещ. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежих 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 | |
| 268/АК | Биточки из мяса с соусом | 100 | 7,11 | 13,4 | 12,36 | 194,04 | 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 | |
| 202/308 | 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 | |
| 377 | Чай с лимонном | 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 | 0,96 | 1,8 | 7,35 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 614 | 17,72 | 25,16 | 82,24 | 667 | 0,34 | 0,22 | 5,74 | 101,57 | 0,54 | 377,76 | 133,88 | 194,21 | 43,01 | 4,51 | 154,64 | 3,15 | 55,35 | |
| 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 | Компот из свежих замороженных ягод + С витамин | 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 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 | | 891 | 26,31 | 31,33 | 105,08 | 782,15 | 0,29 | 0,55 | 20,35 | 383,38 | 0,42 | 104,2 | 148,6 | 270,72 | 79,77 | 4 | 154,11 | 18,08 | 172,16 | |
| Итого за день | | 1505 | 44,03 | 56,49 | 187,32 | 1449,15 | 0,63 | 0,77 | 26,09 | 484,95 | 0,96 | 1482 | 282,48 | 464,93 | 122,78 | 8,51 | 308,75 | 21,23 | 227,51 | |

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

День: 5
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети мобилизованных родителей

| № 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 | Мг | Fe | I | Se | F | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Мира кабачковая | 273 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Ряпу ovoцное из птицы | 16,29 | 13,13 | 22,84 | 279,25 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Чай с сахаром | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Хлеб пшеничный | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 595 | Итого за Завтрак | 22,89 | 20,74 | 76,99 | 676,41 | 0,21 | 0,31 | 14,69 | 464,8 | 0,15 | 978,55 | 77,8 | 229,23 | 67,19 | 3,88 | 44,53 | 10,93 | 189,54 | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Салат из редьки | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250/5/1 | Борщ из свежей капусты с картофельм сметаной, зеленью | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 100 | Шницель из мяса с соусом | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 180 | Капша гречневая с маслом сл | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,5 | 0,14 | 0,03 | 0,00 | 16,74 | 0,08 | 143,57 | 15,66 | 119,54 | 78,68 | 2,68 | 71,71 | 2,31 | 9,26 | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Комлот из куряти + С витамин | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Хлеб пшеничный | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Хлеб ржано пшеничный | 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 | | | | | | | | | | | | |
| 896 | Итого за Обед | 26,62 | 34,63 | 129,68 | 952,76 | 0,53 | 0,58 | 35,86 | 331,2 | 0,44 | 1081,3 | 177,73 | 354,77 | 160,96 | 7,91 | 134,68 | 15,81 | 53,53 | | | | | | | | | | | | |
| 1491 | Итого за День | 49,51 | 55,37 | 206,67 | 1629,17 | 0,74 | 0,89 | 50,55 | 796 | 0,59 | 1059,92 | 255,52 | 584 | 228,19 | 11,79 | 179,31 | 26,74 | 243,07 | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыны М.Л.

Сезон: Осенне-зимний
 День: 6
 Неделя: 2
 Категория: Дети мобилизованных родителей

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Печенье | 60 | 4,5 | 7,08 | 44,64 | 260,28 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,4 | 54 | 12 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 268 | Котлеты из мяса 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 | |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным | 180 | 5,35 | 5,21 | 38,03 | 220,32 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 13,5 | 0,07 | 71,17 | 22,27 | 139,7 | 17,3 | 0,81 | 52,8 | 16,27 | 0,12 | |
| 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 | |
| Итого за завтрак | | 570 | 19,57 | 26,66 | 137,89 | 880,18 | 0,38 | 0,21 | 1,61 | 94,08 | 1,69 | 242,59 | 76,5 | 310,74 | 47,23 | 4,06 | 76,58 | 18,86 | 53,8 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной 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 | |
| 243/75 | Соуски 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 | |
| 202/30 | 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 ржанो 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 | 23,96 | 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 | |
| Итого за день | | 1476 | 43,52 | 80,11 | 245,01 | 1862 | 0,64 | 0,65 | 25,2 | 318,98 | 2,1 | 1062,61 | 212,01 | 614,93 | 123,78 | 9,63 | 240,54 | 44,37 | 177 | |

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

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети мобилизованных родителей

День: 7

Неделя: 2

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 100 | 1,25 | 0,1 | 11,48 | 81,7 | 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 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200/3,5 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 97 | 0,00 | 0,01 | 0,56 | 1,39 | 0,35 | 29,32 | 5,89 | 7,85 | 4,19 | 0,78 | 0,00 | 0,01 | 1,36 | | | | | | | |
| ПП | 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 | 4,4 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 594 | 26,5 | 14,4 | 90,86 | 661,01 | 0,15 | 0,26 | 6,21 | 445,04 | 0,47 | 358,71 | 68,78 | 219,72 | 70,7 | 2,95 | 113,04 | 8,13 | 182,6 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 108/108 | Суп картофельный с клецками | 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 | | | | | | | |
| 268/758 | 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 асортименте | 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 | | | | | | | |
| ПП | 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 | | | | | | | |
| ПП | 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 | | | | | | | |
| Итого за день | | 1484 | 53,67 | 51,16 | 217,69 | 1611,75 | 0,73 | 0,83 | 19,57 | 883,01 | 1,08 | 1087,41 | 179,35 | 581,67 | 214,69 | 10,29 | 296,24 | 24,18 | 257,79 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Л.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети мобилизованных родителей

Неделя: 2

| № рец. | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 7,4 | 5,52 | 19,68 | 157,94 | 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 | 250/5 | 10,29 | 13,16 | 52,76 | 371,43 | 0,18 | 0,14 | 0,52 | 27,6 | 0,08 | 210,08 | 121,88 | 181,61 | 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 | 183,81 | 111,68 | 106,79 | 30,67 | 1,11 | 7,92 | 1,76 | 17,6 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 555 | 24,1 | 21,76 | 107,91 | 730,62 | 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 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соевых стручков с луком | 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 | | | | | | | |
| | Резаный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей со сметаной и зеленью | 250/5/1 | 1,79 | 5,94 | 9,41 | 105,4 | 0,06 | 0,04 | 7,68 | 166,82 | 0,00 | 263,78 | 28,13 | 41,45 | 16,77 | 0,66 | 73,61 | 1,59 | 18,09 | | | | | | | |
| 259 | Жаркое из птицы | 250 | 14,74 | 18,71 | 25,29 | 317,49 | 0,19 | 0,17 | 17,16 | 30,53 | 0,00 | 854,48 | 39,53 | 179,86 | 47,28 | 2,25 | 76,13 | 7,59 | 180,91 | | | | | | | |
| 348 | Компот из ягод+ 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 ржаной 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 886 | 24,85 | 31,54 | 103,95 | 807,86 | 0,38 | 0,69 | 26,98 | 270,91 | 0,44 | 614,01 | 151,5 | 351,67 | 114,34 | 5,87 | 151,26 | 23,98 | 217,06 | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1441 | 48,95 | 53,3 | 211,86 | 1538,48 | 0,77 | 1,25 | 28,08 | 343 | 0,95 | 1096,89 | 571,9 | 779,07 | 210,78 | 9,25 | 206,84 | 36,08 | 284,3 | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Молгильный М.Г.

Сезон: Осенне-зимний
 День: 9
 Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей

| № рец. | Примерное 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 | Мg | 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 | 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 | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и с молоком ступенным | 180/30 | 10,37 | 8,01 | 59,3 | 354 | 0,1 | 0,22 | 0,45 | 21,94 | 0,32 | 170,74 | 157,17 | 217,29 | 39,5 | 1,04 | 46,56 | 2,86 | 38,28 | | | | | | | | | |
| 833/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 | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 550 | 14,01 | 8,81 | 119,58 | 620,27 | 0,16 | 0,36 | 17,34 | 30,94 | 8,84 | 438,68 | 223,45 | 252,86 | 50,15 | 3,49 | 49,6 | 5,52 | 59,92 | | | | | | | | | |
| 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 зеленым | 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, тушенная 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 маслом | 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 свежих замороженных 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 ржаной 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 | 139,91 | 6,07 | 254,78 | 26,76 | 478,11 | | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1476 | 39,39 | 32,77 | 217,5 | 1402,02 | 0,59 | 1,08 | 66,06 | 618,84 | 19,49 | 1182,04 | 14,14 | 186,75 | 09 | 190,04 | 9,56 | 304,38 | 32,28 | 538,03 | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Л.

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети мобилизованных родителей

| № 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 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 | | | | | | | |
| 297/758 | Фрикадельки из птицы с томатным соусом | 100 | 7,23 | 8,24 | 7,05 | 125,19 | 0,09 | 0,00 | 2,51 | 0,18 | | 0,00 | 25,67 | 68,71 | 15,47 | 0,59 | | | | | | | | | | |
| 202/308 | 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 | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 93 | 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 | 17,66 | 17,23 | 74,9 | 561,75 | 0,2 | 0,14 | 17,2 | 220,9 | 0,16 | 320,77 | 100,31 | 172,44 | 46,37 | 3,19 | 117,03 | 8,74 | 27,51 | | | | | | | |
| 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-паша 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 | | | | | | | | | | |
| 272/334 | 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 витамином | 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 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 | | 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 | | | | | | | |
| Итого за День | | 1481 | 45,18 | 61,81 | 200,41 | 1592,6 | 0,58 | 0,58 | 23,63 | 313,89 | 0,53 | 680,27 | 224,41 | 405,16 | 97,52 | 7,98 | 180,47 | 21 | 68,22 | | | | | | | |