

[illegible]

/К.Ю. Соскова /

2026r.

Директор ГБОУ СОШ № 2. г. Хабаровск
А. И. Матвеев

2026 год.

Signature

2026 год.

**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся детей
мобилизованных родителей 1-4 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.И.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 классов

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Примерное меню, 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	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																			
	Печенье	60	1.72	5.36	20.69	188.97	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
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6.83	6.75	4.95	100.76	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
802/17	Каша пшенная рассыпчатая	150	5.01	6.09	24.56	110.75	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
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		540	19.25	19.75	72.67	587.5	0.3	0.31	1.77	45.37	0.16	414.13	58.03	320.01	147.58	6.25	75.93	13.38	174.14
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
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5.87	8.69	16.93	142.74	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
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9.65	5.28	10.1	164.56	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
802/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5.52	4.52	26.45	168.45	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 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		786	26.88	26.06	113.03	813.03	0.5	0.48	6.32	219.68	0.44	437.43	91.69	276.94	55.73	5.49	162.49	12.09	68.12
Итого за день		1326	46.13	45.81	185.7	1400.53	0.8	0.79	8.09	265.05	0.6	851.58	149.72	596.85	203.31	11.74	238.42	25.47	242.26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 1																													
№ 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	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										
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,36	8,52	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										
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	34,66	209,7	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										
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										
Итого за Завтрак		580	15,4	18,3	83,75	575,32	0,1	0,16	135,2	103,34	0,16	309,42	71,12	191,46	52,2	4,11	56,18	2,1	38,27										
Обед																													
Акт	Салат Стелной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73										
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	4,75	9,2	15,03	159,83	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58										
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,75	6,18	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	150	3,06	7,19	15,48	137,25	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										
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										
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	2,4	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		771	24,09	27,65	100,66	746,5	0,38	0,62	20,43	493,48	10,54	1719,13	205,1	417,33	129,63	4,99	290,27	21,8	471,62										
Итого за день		1351	39,49	45,95	184,47	1321,82	0,48	0,78	155,63	596,82	10,7	2028,5	276,22	608,79	181,83	9,1	346,45	23,9	509,89										

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

Сезон: Осенне-зимний
 День: 4
 Неделя: 1 Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ 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																			
ПР	Икра кабачковая	60	1.64	7.1	8.73	80.28	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
270	Котлеты "Московские"	100	4.91	5.24	14.17	139.13	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
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5.52	4.52	26.45	168.45	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
В83/Акт	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	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		540	19.25	19.75	82.55	587.5	0.34	0.18	18.47	105.04	8.59	125.2	100.31	171.61	29.47	3.04	78.39	2.55	42.07
Обед																			
63	Салат из моркови (припущ.) и курати	60	0.92	2.72	8.71	38.45	0.04	0.05	2.86	1134.04	0.00	169.29	20.84	35.91	24.95	0.51	2.8	0.06	30.8
355	Солонка по домашнему	0/10/200/5	6.23	9.96	10.01	210.53	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
290/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9.3	7.05	14.66	141.35	0.05	0.09	1.77	30.71	0.00	139.19	24.51	106.26	15.12	0.96	37.7	7.95	152.22
В02/117	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.01	6.09	24.56	110.75	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	32.01	132.8	0.00	0.00	0.25	12	0.00	0.00	39.96	3.46	1.7	0.11	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2.4	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		796	26.95	27.23	117.25	781.5	0.43	0.63	9.96	1195.34	0.4	846.82	153.28	462.08	200.08	8.18	81.47	22.88	221.93
Итого за день		1336	46.2	46.98	199.8	1369	0.77	0.81	28.43	1300.38	8.99	972.02	253.59	633.69	229.55	11.22	159.86	25.43	264

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 1																											
№ реп.		Примеи пиши, нааменование 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							
																					4	5	6	7	8	9	10
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																											
ПР		Вафли	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00							
259		Жаркое из птицы	200	11,58	9,83	20,28	209,15	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							
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	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25								
Итого за Завтрак			505	19,25	19,75	64,35	578,7	0,23	0,31	13,83	30,25	0,15	775,71	61,24	210,29	51,31	3,4	62,25	10,51	184,42							
Обед																											
46		Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	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							
82		Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	3,56	6,7	12,24	151,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,09	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38							
268/758		Шницель из мяса с соусом,	100	6,94	12,99	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							
199		Пюре из бобовых с маслом,	150	9,29	3,5	30,36	184,56	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							
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 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			776	25,04	27,65	117,18	769,2	0,8	0,55	17,1	425,68	0,36	958,5	199,79	425,93	128,19	8,7	120,04	23,25	70,11							
Итого за день			1281	44,29	47,4	181,53	1347,9	1,03	0,86	30,93	455,93	0,51	1734,2	261,03	636,22	179,5	12,1	182,29	33,76	254,53							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 6

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 2																										
№ ре- ц.	Проем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
2																										
Завтрак																										
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	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	200/5	7,84	8,41	45,64	282,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,14	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		500	16,45	17,26	75,31	587,5	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	60	1,64	7,1	8,73	80,28	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							
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	4,11	4,75	7,9	129,1	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							
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,14	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22							
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	34,66	209,7	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							
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		776	23,1	24,4	111,02	782,06	0,22	0,49	19,07	208,68	0,41	627,11	31,23	309,18	86,04	4,86	152,28	22,82	204,55							
Итого за День		1276	39,55	41,66	186,33	1369,56	0,61	0,66	20,35	225,98	0,48	890,71	369,9	612,64	184,5	9,72	197,72	35,81	239,7							

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

Сезон: Осенне-зимний
 День: 7
 Неделя: 2
 Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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	60	1,07	5,55	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28		
270	Котлеты "Московские"	100	5,91	5,24	8,17	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		
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	168,45	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	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		
ЛР	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		550	15,4	15,8	80,81	584,93	0,35	0,23	10,88	111,97	0,22	259,37	109,43	174,1	30,97	3,04	115,22	7,49	40		
Обед																					
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9		
96	Распашный, Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/1	3,87	8,87	4,72	160,43	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		
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	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		
802/17	Капша печеная, рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	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	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		
ЛР	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		
ЛР	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		776	25,14	23,7	117,25	709,8	0,58	0,59	17,36	179,81	0,42	831,36	146,35	428,68	191,66	8,79	116,77	17,24	73,87		
Итого за День		1276	44,39	41,74	201	1297,3	0,76	0,72	21,7	372,37	0,54	1932,63	301,64	578,01	222,49	10,94	119,05	21	90,3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.		Премм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																											
63		Салат из моркови (припущ.) и кураги	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,04	0,00	169,28	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8							
289		Рыбу овощное из птицы	200	11,83	11,43	30,54	223,4	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							
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							
ГПР		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			500	19,25	15,8	67	486,34	0,23	0,33	15,25	571,84	0,12	864,54	77,64	229,64	76,74	3,58	47,11	9,99	217,88							
Обед																											
Акт		Салат Стелной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73							
99		Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	116,98	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							
Акт		Бифис с сосиской	200	13,24	17,59	38,36	292,23	0,06	0,00	79,36	0,11		0,00	112,71	143,48	42,16	2,18										
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							
ГПР		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							
ГПР		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			726	23,1	27,65	102,5	705,03	0,24	0,42	220,13	471,67	0,33	493,68	198,58	281,52	91,7	5,1	111,26	12,75	42,52							
Итого за день			1226	42,35	43,45	169,5	1191,37	0,47	0,75	235,38	704,51	0,45	358,22	276,22	511,16	168,44	8,68	158,37	22,74	260,4							

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

День: 9

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ рек.		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Неделя: 2																					
Категория: Дети, подростки, женщины																					
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		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,82	8,03	31,78	223,36	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,38	11,55	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56		
883/акт	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		
ТР	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		535	15,4	15,8	74,78	470	0,15	0,24	17,41	36,04	8,56	426,03	177,79	166,11	44,43	3,05	46,76	4,32	47,75		
Обед																					
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,53	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67		
108/105	Суп картофельный с клецками и зеленью	200	2,65	3,02	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		
297/75	Орница/деки из птицы с томатным соусом	100	9,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59					
202/305	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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		
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		
ТР	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		
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		770	23,9	26,08	112,05	789,69	0,32	0,44	9,31	379,48	0,57	793,31	136,42	275,4	83,14	4,74	141,44	12,99	58,09		
Итого за день		1305	39,3	41,88	186,84	1259,69	0,47	0,68	26,72	415,5	9,13	1219,3	14,21	441,51	127,57	7,79	188,2	17,31	105,8		

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 10
Неделя: 2
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

Неделя: 2																				Категория: дети МОНИТОРИНГОВЫХ РОДИТЕЛЕЙ																			
№ рек.	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																																							
209	Яйцо вареное	60	3.72	4.07	3.42	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																				
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4.83	8.04	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																				
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.01	6.09	24.56	110.75	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																				
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																				
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																				
Итого за Завтрак		540	19.25	19.75	67.58	517.88	0.52	0.54	1.38	188.3	2.83	384.9	73.41	394.69	146.95	7.81	71.5	22.35	66.42																				
Обед																																							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.56	2.95	3.88	31.72	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																				
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	5.63	9.51	17.03	212.9	0.05	0.00	1	0.14		0.00	13.16	53.46	7.95	0.64																							
259	Жаркое из птицы	200	11.58	9.83	20.28	209.15	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																				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.25	12	0.00	0.00	39.96	3.46	1.7	0.11	0.00	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	2.4	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		731	24.26	23.7	100.5	734.19	0.3	0.5	24.02	162.94	0.33	939.13	143.83	302.22	76.92	4.52	98.35	22.72	187.25																				
Итого за день		1271	43.51	43.45	168.08	1252.07	0.82	1.04	25.4	351.24	3.16	324.02	121.7	246.96	88.23	87	12.33	169.84	45.07																				