

Утверждено:

Директор ООО «КШЗдоров и Сыт»

Соскова /

« 16 » февраля 2026г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ им. В.В. Маяковского

Самарской области / Директор Т.Б.

2026 год.



2026 год.

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

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

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Примем пищу, 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																										
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8							
173	Каша вязкая молочная пшениная	200/5	8,08	11,4	36,6	282,33	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,08	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04							
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
Итого за Завтрак		505	19,1	19,2	83,4	587,3	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,38	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86							
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							
355	Солонка по домашнему	0/10/200/5	6,23	7,62	11	192,29	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,48	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64							
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	139,15	24,51	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22							
202/305	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	Комлот 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	24,7	27,4	101	822,2	0,24	0,47	11,3	65,93	0,4	508,13	156,84	310,52	67,52	4,87	96,12	19,23	191,02							
Итого за день		1301	43,8	46,6	184	1409,5	0,59	1,03	12,4	138	0,91	978,48	576,11	732,22	160,28	8,06	151,7	31,33	266,88							

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

Сезон: Весенне-летний
День: 2
Неделя: 1
Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ 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																										
	Печенье	60	1.32	1.62	19.24	163.7	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	7.18	10.1	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							
302/17	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							
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	19.2	19.4	74.8	575.09	0.49	0.3	1.38	94.7	0.19	315.18	44.37	294.44	140.68	6.5	60.94	6.14	37.38							
Обед																										
62	Салат из моркови (припуск) с сахаром	60	0.75	0.76	6.89	49.02	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							
116/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5.47	8.69	16.2	141.24	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							
268/75	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	8.29	3.5	28.4	173.56	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							
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							
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 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		786	26.4	27.4	117	822.4	0.87	0.58	6.96	232.99	0.37	904.72	150.84	447.86	128.78	8.86	129.84	20.36	93.61							
Итого за день		1326	45.6	46.8	192	1397.49	1.36	0.88	8.33	327.64	0.56	1219.9	196.21	742.3	1269.47	15.36	190.78	26.5	130.99							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
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																				
47/Акт	Салат из кашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64	
259	Жаркое из птицы	200	10,3	9,83	24,9	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	
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	
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	19,2	15,9	67,5	493,4	0,21	0,28	41,54	35,95	8,52	844,48	111,64	205,85	54,27	2,83	62,09	9,94	188,41	
Обед																				
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	3,56	6,7	12,24	131,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
268/Акт	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,58	10,1	143,88	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
304	Рис отварной с м/спивочным	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	
348	Компот из фруктов	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	
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 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	25,2	24,1	116	822,4	0,41	0,52	11,91	448,36	0,43	816,42	148,38	304,53	95,47	5,06	153,31	13,68	79,09	
Итого за день		1276	44,4	39,9	184	1315,8	0,62	0,8	53,45	484,31	8,95	1660,8	260,02	510,38	149,74	7,89	215,4	23,62	267,5	

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

Сезон: Весенне-летний
День: 4
Неделя: 1
Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ 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																					
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		
243/755	Соусы отварные с томатным	100	6,36	7,22	5,89	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		
202/309																					
СОУСОМ	Макаронные изделия отварные с м/д	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		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак																					
		540	15,6	19,4	67,4	567,35	0,12	0,13	135,4	105,84	0,16	89,62	88,58	180,56	37,41	3,08	55,68	1,84	21,81		
Обед																					
338	Рисово	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		
96	Рассольник 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		
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	10,8	6,18	9,67	157,62	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	6,09	19,5	158,25	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		
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																					
		816	23,3	27,4	101	706,18	0,37	0,6	25,4	214,19	10,54	1562,4	194,51	396,76	117,8	6,41	220,45	23,32	465,74		
Итого за день																					
		1356	38,9	46,8	168	1273,53	0,49	0,73	160,8	820,03	10,7	1652,0	283,09	577,32	155,21	9,49	276,13	25,16	487,55		

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

Сезон: Весенне-летний
День: 5
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	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																				
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	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	
290/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	7,5	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	
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	0,09	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		540	19,2	19,3	68,1	508,32	0,34	0,34	7,14	945,49	0,16	519,48	77,5	354,87	169,15	6,8	113,66	13,47	201,75	
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	
291	Плов из птицы	200	15,09	13,8	34,72	270,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,98	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	138,76	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	
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		726	24,9	23,7	110	728,12	0,25	0,48	13,79	658,42	0,33	670,07	144,7	1292,29	87,06	4,03	220,14	18,41	182,28	
Итого за день		1266	44,1	43	178	1236,44	0,59	0,52	20,93	603,9	0,49	1189,52	222,2	1647,16	256,21	10,83	333,8	31,88	384,03	

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

Сезон: Весенне-летний
День: 6
Неделя: 2
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Неделя: 2																					
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	282,54	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15		
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00		
ГР	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	16,5	17,3	75,3	587,3	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																					
ГР	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	5,11	4,75	7,9	151,39	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 тушенная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	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		
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		
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		
ГР	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		
ГР	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	23,6	26,2	101	705,4	0,41	0,59	19,07	209,54	0,41	807,45	138,37	423,5	186,69	8,54	136,09	26,41	195,24		
Итого за День		1276	40	43,4	176	1292,7	0,8	0,76	20,35	236,84	0,48	1071,03	377,04	726,96	285,15	13,4	181,53	39,4	230,39		

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

Сезон: Весенне-летний
День: 7
Неделя: 2
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Примем пищу, 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																										
75	Икра свекольная	60	1.42	0.76	10.7	91.43	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							
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	7.18	10.1	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/д	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							
ГРР	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	16.2	15.8	82.9	587.4	0.35	0.2	6.58	111.71	0.19	249.97	123.13	179.43	35	3.4	81.49	2.88	48.17							
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							
113	Суп-лапша домашняя с цукленком, зеленью	10/200/1	5.63	8.51	17.03	212.9	0.05	0.00	1	0.14		0.00	13.16	53.46	7.95	0.64										
Акт	Бигус с сосиской	200	13.24	13.8	37.4	292.23	0.06	0.00	79.36	0.11		0.00	112.71	143.48	42.16	2.18										
389	Сок фруктовый в асортименте	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							
ГРР	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							
ГРР	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	25	27.4	117	748.01	0.24	0.35	87.48	216.19	0.33	225.3	185.21	304.13	87.68	5.36	37.65	11.16	24.43							
Итого за день		1271	41.2	43.2	200	1335.41	0.59	0.55	94.03	327.9	0.52	475.27	308.34	483.56	122.68	8.76	119.14	14.04	72.6							

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

Сезон: Весенне-летний
День: 8
Неделя: 2
Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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																			
ГР	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
289	Рагу овощное из птицы.	200	11	10,4	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
ГР	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	19,2	19,2	67	528,17	0,2	0,28	16,59	437,8	0,12	695,28	81,4	215,93	60,79	3,49	44,31	9,93	187,09
Обед																			
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	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
388/624	Уха рыбацкая	15/200/1	3,58	7,53	10,9	163,12	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
278	Тедфтели 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
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	34,66	209,7	0,01	0,03	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	0,03	0,03	1,30	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00
ГР	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
ГР	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	25,3	25,3	117	822,4	0,41	0,54	143,12	004,81	0,42	655,33	107,07	326,83	93,58	4,56	175,04	19,25	166,02
Итого за день		1286	44,5	44,5	184	1350,57	0,61	0,82	159,71	442,61	0,54	1350,51	188,47	542,76	154,37	8,05	219,35	29,18	353,11

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

Сезон: Весенне-летний
День: 9
Неделя: 2
Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																										
338	Рисово	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 пшени	200/5	7,92	9,03	31,78	253,45	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,38	15,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56							
883/Дит	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		535	15,5	16,8	74,8	500,09	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	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67							
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	6,15	7,29	10,9	126,74	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							
297/75	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	8,08	13,4	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/д	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							
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	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		771	26,4	27,4	101	812,07	0,4	0,44	9,71	370,7	0,4	895,18	152,91	307,05	96,69	5,62	166,04	13,25	58,35							
Итого за день		1306	41,9	44,2	176	1312,16	0,55	0,68	27,12	406,74	8,96	1321,21	330,7	473,16	141,12	8,57	212,8	17,57	106,1							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

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	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																			
	Печенье	60	1.32	1.62	19.2	163.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
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 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	16.9	17.3	83.4	587	0.49	0.3	1.38	94.7	0.19	315.18	44.37	294.44	140.68	6.5	60.94	6.14	37.38
Обед																			
47/АКТ	Салат из квашеной капусты	60	0.95	3.06	4.5	47.14	0.01	0.01	14.82	0.00	0.00	98.63	25.02	18.15	8.51	0.34	0.16	0.03	1.64
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	6.75	9.4	15.03	168.29	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
259	Жаркое из птицы	200	10.3	9.83	24.9	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	0.00	0.25	12	0.00	39.96	3.46	1.7	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35
Итого за Обед		721	23.5	23.7	104	705	0.33	0.53	34.94	203.08	0.33	222.01	150.48	298.03	86.74	4.67	135.44	18.82	208.09
Итого за День		1261	40.3	41	187	1292	0.82	0.83	36.32	297.78	0.52	153.21	194.85	592.47	227.43	11.17	196.38	24.96	245.47