

Утверждаю:

Директор ООО «КЭШП»



М.Б. Воробьев /

2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Шубеновское

Смирнова 10.11.2026г.

« 01 » сентября 2026 год.

Родительский комитет ГБОУ СОШ №2 с. Шубеновское

« 01 » сентября 2026 год.

**Основное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
детей мобилизованных родителей 1-4 класса
общеобразовательных учреждений
Приволжского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

№ реп.	Примеч. 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																					
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	7,78	36,61	282,33	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,88	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04		
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	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	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	19,05	19	79,42	587,3	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	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		
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	116,38	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		
265	Плов с мясом	200	1,3	13,74	36,92	344,82	0,38	0,12	3,06	240,1	0,00	99,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	48,4		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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		726	23,56	27	108,49	821,9	0,53	0,49	15,31	420,92	0,33	464,75	144,93	347,13	78,38	4,86	183,36	12,71	78,19		
Итого за день		1231	42,61	46	187,91	1409,2	0,88	1,05	16,41	492,98	0,84	935,1	564,2	768,83	171,12	8,05	238,94	24,81	154,05		

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2
 Неделя: 1
 Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет
 Сезон: Осенне-зимний

№ 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																					
270	Печенье	60	1.32	1.62	19.24	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		
302/17	Котлеты "Московские" с соусом	100	6.98	9.8	4.17	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		
376	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		
ПР	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	19.06	70.84	575.09	0.49	0.3	1.38	94.7	0.19	315.18	44.37	294.44	140.69	6.5	60.94	6.14	37.38		
Обед																					
30	Салат из редиса	60	0.8	5.26	2.48	49.66	0.01	0.02	16.9	0.16		147.9	30.62	27.6	8.98	0.66					
101	Суп картофельный с пшеном и зеленью	200/1	1.57	2.29	12.11	72.93	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		
260	Гуляш мясной	100	11.95	12.09	22.49	188.7	0.34	0.1	1.84	0.06	0.00	38.75	8.11	140.28	5.26	1.6	37.25	0.15	20.43		
302/304	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		
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		771	23.83	25.64	109.61	741.96	0.56	0.51	26.61	180.37	0.41	753.3	108.05	331.97	61.64	6.23	132.14	11.57	73.31		
Итого за День		1311	42.83	44.7	180.45	1317.05	1.05	0.81	27.99	275.07	0.6	1068.4	152.42	626.41	202.33	12.73	193.08	17.71	110.69		

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети мобилизованных родителей дети 7-11 лет

№ реп.	Примечание 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 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
259	Жаркое по-домашнему	200	9,94	10,46	39,16	296,4	0,34	0,14	11,47	2,22	0,00	599,64	18,74	158,34	28,62	2,07	42,01	0,35	46,93
883	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	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	19	81	585	0,39	0,28	33,58	9,15	8,52	761,71	96,9	199,07	42,06	2,91	79,8	7,09	61,81
Обед																			
62	Салат из моркови (притуц.) с сахаром	60	0,76	0,06	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	2,56	9,7	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
858/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	6,33	10,1	143,98	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
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	7,29	6,54	28,41	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
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	0,00	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	25,88	24	112,57	760,22	0,81	0,61	12,58	467,1	0,36	1296,12	14,74	452,52	152,68	8,9	121,95	21,96	95,43
Итого за день		1276	44,88	43	193,57	1345,22	1,2	0,89	46,16	476,21	8,88	2057,83	11,64	651,59	194,74	11,81	201,75	29,05	157,24

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний
 День: 4
 Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

№ рецепт	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	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	
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	8.84	11.41	42.64	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	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3.2	1.36	15.9	88.64	0.12	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	81	26.1	9.9	1.08				
Итого за Завтрак		500	19.02	18.09	70.19	571.68	0.32	0.41	0.58	120.6	2.71	333.32	244.85	339.32	81.74	4.67	56	29.2	64.19	
Обед																				
338	Рыболо	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	
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6.7	8.7	11.93	160.15	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	9.67	157.62	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 маслом	150	3.06	6.09	19.53	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		826	26.15	27.25	108.08	705.9	0.37	0.54	20.82	45.12	0.42	1081.7	29.45	303.12	84.29	6.33	163.83	16.86	161.93	
Итого за день		1326	45.17	45.34	178.27	1277.58	0.69	0.95	21.4	168.72	3.13	1415.0	374.3	642.44	166.03	11	219.83	46.06	226.12	

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 День: 5
 Неделя: 1
 Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет
 Сезон: Осенне-зимний

№ 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																				
30	Салат из редиса	60	0,8	5,28	2,48	49,66	0,01	0,02	16,9	0,16		147,9	30,62	27,6	8,98	0,66				
278	Тестеры тушеные в соусе	100	6,34	5,83	17,1	113,28	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	28,36	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	
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	
Итого за Завтрак		540	15,78	15,99	83,34	541,86	0,25	0,23	148,78	100,5	0,18	270,37	81,74	202,01	47,85	2,81	91,08	2,49	45,54	
Обед																				
54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,3	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27	
87	Суп картофельный с рыbnыми консервами и зеленью	10/200/1	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	
256	Мясо тушеное	50/50	7,55	8,87	3,52	193,39	0,24	0,07	1,71	80,06	0,00	30,86	7,13	96,89	5,31	1,12	36,72	0,13	15,38	
802/17	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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	132,8	0,00	0,00	0,26	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	0,09	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		781	26	27,1	102,89	784,96	0,65	0,6	12,13	460,45	2,77	959,59	182,14	473,67	190,34	8,73	210,3	15,51	197,83	
Итого за День		1321	41,78	43,09	186,23	1326,82	0,9	0,83	160,91	560,95	2,95	1229,96	263,88	675,68	238,19	11,54	301,38	18	243,37	

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний
 День: 6
 Неделя: 2
 Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

№ 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																				
2	Бутерброд с повидлом	60	1,15	5,38	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	8,84	11,41	42,64	282,54	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	30,15	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	
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																				
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	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	3,85	2,21	10,93	120,54	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	
260	Гуляш мясной	100	11,95	12,09	22,49	188,7	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,25	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43	
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	
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																				
Итого за День		1271	43,4	46,8	186,99	1407,49	1,03	0,67	13,59	207,34	0,48	888,23	358,16	662,51	169,89	11,64	212,58	26,36	106,08	

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний
 День: 7
 Неделя: 2
 Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

№ 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																										
37/АК	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	45,51	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							
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	6,98	9,8	4,17	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							
304	Рис отварной с мясным соусом	150	5,53	4,32	28,36	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							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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							
Итого за Завтрак		540	16,78	17,65	77,18	582,73	0,34	0,22	9,13	321,48	0,19	238,16	88,34	209,5	52,18	2,66	113,82	2,64	59,42							
Обед																										
20	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73							
113	Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью	10/200/1	5,63	6,68	35,18	330,82	0,08	0,02	0,72	0,05	0,00	17,43	9,72	40,32	5,15	0,59	18,07	0,06	4,68							
Акт	Карпуста тушенная с мясом	200	12,16	13,3	14,38	225,86	0,08	0,12	33,23	99,75	0,00	54,16	94,37	125,95	36,66	1,69	85,84	20,76	111,63							
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		731	23,48	25,04	108,68	782,42	0,28	0,47	43,17	99,83	0,33	675,06	166,37	272,67	76,1	4,76	140,33	31,93	130,74							
Итого за день		1271	40,26	42,69	185,86	1365,15	0,62	0,69	52,3	421,31	0,52	913,22	254,7	448,2	1128,28	7,42	254,19	34,57	190,16							

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8
 Неделя: 2
 Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет
 Сезон: Осенне-зимний

№ реп.		Пример пищи, наименование блюда	таблица 2						Категория: Дети любознательных родителей Дети 7-11 лет													
			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
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			
278	Тедтели тушеные в соусе	100	6,34	5,83	17,1	113,28	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			
202/304	Макаронные изделия отварные с м/о	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			
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	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	19	19,1	70,93	586,5	0,28	0,21	6,08	19,34	0,21	156,69	78,92	183,36	33,94	3,58	92,66	3,09	38,57			
Обед																						
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	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			
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	3,87	4,83	16,4	93,94	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			
229	Ряба, тушеная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	209,54	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,88	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55			
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	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			
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			
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		771	23,75	27,41	101,09	790,49	0,35	0,59	154,12	161,63	10,51	404,91	157,21	375,18	111,1	4,63	219,17	23,48	473,21			
Итого за день		1321	42,75	46,51	172,02	1376,99	0,63	0,8	160,2	833,97	10,72	563,6	236,1	356,8	54,15	2,05	8,21	311,83	26,57	511,78		

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

№ 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	163,62	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							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,92	11,06	28,74	212,12	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56							
382	Какао с молоком	200	4,08	4,6	13,6	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,51	101,08	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22							
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	16,52	18,63	77,48	549,74	0,25	0,26	1,1	40,31	0,07	338,67	307,01	264,23	69,05	2,71	51,96	4,02	54,78							
Обед																										
35	Салат картофельный	60	1,82	5,37	9,28	108,85	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							
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							
268/756	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	8,59	10,73	121,38	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 м/растит	150	7,29	6,54	28,41	173,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,28	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21							
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	0,00	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	26,77	28,62	111,25	817,6	0,87	0,62	20,56	316,83	0,36	621,11	195,94	470,08	148,28	9,05	143,31	24,1	86,84							
Итого за день		1276	43,29	45,25	188,73	1367,34	1,12	0,88	21,66	357,14	0,43	959,85	502,95	734,28	217,33	11,76	195,27	28,12	141,62							

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний
 День: 10
 Неделя: 2
 Категория: Дети мобилизованных родителей Дети 7-11 лет

№ реп.	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																					
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		
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	6,84	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 речневая 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		580	15,93	19,36	73,96	470,38	0,51	0,32	5,38	97,7	0,19	545,92	58,45	304,01	148,52	8,41	62,7	6,4	44,42		
Обед																					
70	Отварен порционно	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3					
101	Суп картофельный с крупой и зеленью	200/1	1,64	2,3	12,78	75,96	0,06	0,05	5,92	161,13	0,00	316,66	15,1	45,43	18,56	0,65	38,52	0,21	24,34		
143/334	Рагу овощное с мясом	200	18,87	23,33	40,78	338,38	0,43	0,00	35,4	0,03		0,00	64,86	178,84	47,69	2,19					
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	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		721	26,3	27,1	108,15	705,62	0,58	0,38	43,14	177,06	0,33	474,46	166,91	312,45	92,47	4,75	39,48	11,28	36,04		
Итого за день		1301	42,23	46,46	182,11	1176	1,09	0,7	48,52	274,76	0,52	1020,38	225,36	164,62	40,99	13,16	102,18	17,68	80,46		