

Утверждаю:

Директор ООО «КЖД»

И. В. Воробьев



« 01 »

марта 2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье

Серова, А. Ю. Сергеева

« 01 » марта

2026 год.

Родительский комитет ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье

« 01 »

марта

2026 год.

**Основное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
детей мобилизованных родителей 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Приволжского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: весенне-летний
 Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс
 День: 1
 Неделя: 1

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
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	4,85	9,8			
173	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	250/5	10,29	10,53	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04			
382	Каша 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																						
Обед																						
ПР	Игра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00			
355	Селедка по домашнему	0/10/250/5	5,99	7,4	12,12	149,89	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			
990/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	17,09	12,89	33,75	381,66	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,19	24,51	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22			
202/309	Макаронные изделия отварные с мр.	180	0,66	0,09	32,01	132,8	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,4	1,02	12,66	66,6	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																						
		1471	52,55	46,82	217,57	1610,53	0,58	1,03	10,5	165	0,91	252,4	568,51	739,02	165,26	8,34	151,7	31,73	286,88			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 2

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реч.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			6	4	5	6	6	4														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
ПР	Печенье	60	4,23	6,81	16,73	110,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	9,4	12	1,26	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	10,65	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46			
303/Ак	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26			
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		570	22,5	19,3	85,9	654,65	0,46	0,26	1,38	97,08	0,2	232,23	60,57	280,91	106,94	6,24	95,38	4,82	32,07			
Обед																						
62	Салат из моркови (припуц.) с сахаром	100	66,6	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68			
116/Ак	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/250/1	4,56	7,1	14,91	137,59	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			
269/75/8	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12,99	10,73	195,36	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			
1/198	Пюре из бобовых с маслом	180	12,16	6,49	34,36	202,56	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			
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		906	31,3	28,42	121,82	945,77	0,94	0,59	6,95	1233,1	0,37	991,13	164,52	482,32	139,97	9,58	147,97	21,73	96,75			
Итого за день		1476	52,55	46,82	217,57	1610,53	1,4	0,85	8,33	330,11	0,57	223,37	225,09	763,23	246,91	15,82	243,35	26,55	128,82			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Применение 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		
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
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 квашеной капусты	100	0,4	4,88	9,8	47	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05						
259	Жаркое из птицы	250	6,36	8,52	3,89	149,4	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,88	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91			
383/Акт	Кисель	200	8,82	4,42	43,68	231,74	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	0,68	0,28	20,76	88,2	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	1,6	2,6	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
Итого за Завтрак		590	18,69	18,4	92,77	597,36	0,23	0,29	30,55	36,53	8,52	891,64	93,33	208,76	53,8	2,84	77,41	9,99	195,51			
Обед																						
67	Винегрет овощной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,83	22,63	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	250/5/1	4,33	5,95	19,75	189,52	0,03	0,04	7,65	164,28	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38			
265/Акт	Биточки из мяса с соусом	100	9,75	6,18	9,67	127	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 отваренной с м/сливочным	180	6,56	9,78	24,13	175,83	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 кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	289,03	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	1,2	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		896	28	27,99	117,73	816	0,43	0,53	13,68	529,22	0,43	911,64	153,2	320,7	103,11	5,37	154,4	13,77	86,2			
Итого за день		1486	46,69	46,39	210,5	1413,36	0,66	0,82	44,23	565,75	8,95	1803,3	246,53	529,46	156,91	8,21	231,81	23,76	281,71			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
338	Яблоко	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04						
36/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	4,8	8,91	5,37	126,9	0,09	0,06	8,76	206,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57						
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,3	7,05	14,66	141,35	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	8,26	7,31	40,19	203,25	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	0,66	0,09	32,01	132,8	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	0,95	1,8	7,35						
ПР	Хлеб ржаноз 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		896	29,35	30,56	134,05	816	0,39	0,61	27,75	254,57	10,54	640,84	199,48	411,27	123,48	6,66	256,42	23,67	470,92						
Итого за день		1506	51,79	50,83	223,8	1465,28	0,5	0,74	161,23	387,41	10,7	804,44	280,44	698,63	165,89	10,02	312,1	25,91	492,73						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ репц	Прям. пицц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
			4	5	6		8														9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
75	Икра морковная	100	0,92	5,15	16,32	155,06	0,04	0,03	5,37	500,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61							
90/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	14,74	13,08	32,53	291,49	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	105,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22							
303/АК	Каша гречневая с маслом сл.	180	3,26	1,25	8,23	105	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	79,68	2,68	71,71	2,31	9,26							
375	Чай с сахаром	200	3,49	3,52	19,52	108,49	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																										
Обед																										
АК	Салат Стелной	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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	250/5/1	7,02	5,22	11,25	144,1	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	250	6,94	12,99	10,73	196,36	0,08	0,09	2,77	261,68	0,00	180,99	31,28	154,13	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	12,16	6,49	34,36	202,56	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	0,35	0,08	29,85	35,26	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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																										
1475 53,83 54,2 201,26 1477,04 0,51 0,78 20,93 606,23 0,5 1106,6221,01 579,63 210,46 9,31 368,24 30,56 378,72																										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: осенне-летний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	7	8	9														
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	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,65	64,36	22,98	1,5						
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	250/10	9,39	11,3	46,93	374,74	0,23	0,24	1,63	27,04	0,13	335,73	181,48	272,87	79,47	1,87	46,9	14,07	22,03			
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	0,05	0,00		0,00	61	26,1	9,9	1,08						
Итого за Завтрак		555	18	20,15	76,6	679,5	0,45	0,25	2,39	27,64	0,13	356,31	290	370,51	116,14	5,21	46,9	14,07	22,03			
Обед																						
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00			
88	Щи из св. капусты с картофелем сметаной зеленой	250/5/1	5	8,3	10	115	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67						
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	106,26	15,12	0,95	37,7	7,95	152,22			
303/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	8,82	4,42	43,68	231,74	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26			
342	Компот из свежих яблок	200	0,15	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	0,95	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		896	28,37	27,67	130,05	843,52	0,33	0,52	31,4	81,04	0,42	756,27	135,64	365,62	147,18	7,35	111,07	21,83	176			
Итого за день		1451	46,37	47,82	206,65	1523,02	0,78	0,77	33,79	108,68	0,55	112,54	425,64	737,13	263,36	12,56	157,97	35,9	198,03			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Неделя: 2

Сезон: весенне-летний

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ ре- цп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F						
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
75	Икра свекольная	100	1,57	7,25	4,31	84,95	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	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							
202/303	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	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	3,24	0,4	19,52	118,49	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	18	18,4	95,75	652,09	0,35	0,2	6,56	111,71	0,19	249,97	123,13	179,43	35	3,4	81,49	2,88	48,17							
Обед																										
Акт	Салат Стелной	100	2,37	0,1	12,87	185,3	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-паша домашняя с цыпленком, зеленью	10/250/1	1,53	11,51	6,74	127,43	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64										
Акт	Бигус с сосиской	250	9,66	7,28	17,1	144,56	0,06	0,07	43,77	104,2	0,00	591,59	128,45	154,64	47,86	2,4	112,11	20,21	5,91							
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	8,26	7,31	40,19	203,25	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	0,35	0,08	29,85	35,26	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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	27,6	134,03	843,42	0,24	0,42	51,86	320,24	0,33	816,85	200,93	315,29	93,38	5,58	149,76	31,37	30,34							
Итого за день																										
		1481	45	45	229,8	1495,51	0,59	0,62	58,44	431,93	0,52	1066,83	324,08	494,72	128,38	8,98	231,25	34,25	78,51							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: осенне-летний

Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ репц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		У			В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
ПР	Икра кабачковая	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00		
289	Рагу овощное из птицы	250	14,5	15,47	39,21	319,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	537,47	36,14	160,55	42,35	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		
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		590	22,5	23	81,48	607,82	0,19	0,28	14,69	484,8	0,12	969,29	73,8	222,73	65,79	3,77	44,31	10,33	187,09		
Обед																					
75	Икра морская	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,04	0,03	5,37	500,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61		
388	Уха рыбачья с зеленью	15/250/1	1,46	5,84	13,16	153,73	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	Тестели тушеные в соусе	100	18,28	20,05	44,53	386,82	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 сливочным	180	0,68	0,28	20,76	88,2	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	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,4	1,02	12,66	66,6	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,95	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		906	27	32,2	115	837,6	0,41	0,54	143,12	204,8	0,42	655,33	107,0	326,83	93,59	4,56	175,04	19,25	166,02		
Итого за день		1496	49,5	55,2	196,48	1445,42	0,6	0,82	157,81	469,6	0,54	624,5	180,8	549,56	159,37	8,33	219,35	29,58	353,11		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10
Неделя: 2
Сезон: весна-летний
Категория: Дети мобилизованных родителей 5-11 класс

№ рац	Прим. пицк. наименования 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
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3							8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																						
	Печенье	60	1,72	3,72	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	0,00		
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	8,04	12,7	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	0,00		
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	0,14	0,08	0,00	16,74	0,08	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26	0,00		
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,98	4,66	7,18	3,83	0,76	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	0,00		
Итого за Завтрак		570	20,5	20,6	95,03	679,5	0,41	0,26	1,38	97,08	0,2	232,23	43,17	226,91	94,94	4,98	95,38	4,82	32,07	0,00		
Обед																						
47/Акт	Салат из квашеной капусты	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,00	0,00	0,5	0,00	0,00	0,00	1,6	2,9	0,7	0,05						
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	5,11	9,86	23,83	183,69	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18	0,00		
259	Жаркое из птицы.	250	14,74	13,08	32,53	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91	0,00		
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	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	0,00		
ПР	Хлеб ржанно 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	0,00		
Итого за Обед		861	28,33	27,6	122,14	816	0,36	0,55	25,33	243,93	0,33	346,81	134,98	312,37	90,6	4,86	151,57	18,92	220,79	0,00		
Итого за день		1431	48,8	48,2	217	1495,5	0,77	0,81	26,71	341,01	0,53	579,1	178,13	339,28	185,54	9,84	246,95	23,74	252,86	0,00		