

Утверждаю:

Директор ООО «КУП ЗДОРОВ и СЫТ»

/К. Ю. Волошко /

« 27 » апреля 2024г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Буйинской Шереметь

15.04.2024

« 27 » апреля 2024 год.

Родительский комитет

Керн Д.Б.

« 27 » апреля 2024 год.

**Примерное 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 Могильный М.П.

• СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

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																										
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	180,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64							
243/754	Сосиски 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							
302/17	Капша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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							
883/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	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		540	18,23	22,07	92	639,41	0,28	0,23	29,12	20,4	8,56	445,35	113,94	310,45	154,37	6,36	108,79	5,46	28,36							
Обед																										
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							
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	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							
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	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							
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	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																										
		726	28,54	23,68	146,22	925,97	0,25	0,46	14,29	438,11	0,33	530,47	154,91	315,78	87,71	4,81	169,3	20,39	165,39							
Итого за день																										
		1266	46,77	45,75	238,22	1565,38	0,53	0,69	43,41	458,51	8,89	975,82	268,85	626,23	242,08	11,17	278,09	25,85	193,75							

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 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	4,31	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
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 маслом.	150	3,06	4,8	20,44	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
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		560	15,62	16,44	78,24	614,53	0,25	0,36	15,07	46,75	10,36	962,5	160,86	312,78	83,31	3,39	180,55	13,43	436,86
Обед																			
Акт	Салат Стелной:	60	1,05	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
355	Солянка по домашнему с филе кур*	0/10/200/5	4,59	6,72	6,5	101,38	0,04	0,03	5,03	4,76	0,00	207,64	19,53	61	21,15	0,79	2,63	2,18	24,08
270	Котлеты из птицы "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
202/308	Макаронные изделия отварные	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 + 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 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		796	31,67	27,98	102,37	759,05	0,46	0,48	11,33	319,76	0,44	622,54	98,51	287,94	69,92	5,76	118,41	14,19	81,25
Итого за день		1356	47,29	44,42	180,61	1373,58	0,71	0,84	26,4	366,51	10,8	585,04	259,37	600,72	153,23	9,15	298,96	27,62	518,11

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 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																				
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	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	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	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	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	22,78	19,25	72,58	568,88	0,27	0,65	1,04	133,57	2,83	521,22	285,69	433,13	100,58	4,19	65,2	33,36	100,21	
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	
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	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	
278	Тефтели из птицы тушеные в соусе	100	9,66	7,28	10,1	144,56	0,05	0,04	2,13	2,03	0,02	123,09	19,01	77,49	34,35	0,83	37,84	8,03	48,94	
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	12,99	6,49	33,36	242,9	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	
48 (АК)	Компот из мякоти + 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	
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																				
		771	30,88	23,54	119,01	826,98	0,67	0,53	10,61	285,17	1,85	1285,08	180,56	438,52	153,36	8,28	205,5	27,91	143,97	
Итого за день																				
		1276	53,66	42,79	191,59	1395,86	0,94	1,18	11,65	418,74	4,68	1806,34	466,25	871,69	253,94	12,47	270,7	61,27	244,18	

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ ре- ц.	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																						
52	Салат из свежкы отварной	60	0,85	3,61	5	55,68	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03			
295/75	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92			
202/30	Макаронные изделия отварные	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			
377	Чай с лимоном	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		544	17,23	19,53	72,66	581,55	0,2	0,2	4,58	37,09	0,53	335,45	112,89	166,45	41,01	3,79	166,51	6,85	116,12			
Обед																						
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	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			
16/АК	Суп-харчо с филе и зеленью	15/200/1	3,56	6,11	11,93	114,57	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	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	150	3,06	4,8	20,44	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			
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8			
ПР	Хлеб ржано 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		806	23,94	29,41	113,67	793,44	0,37	0,64	37,06	46,12	2,61	911,76	138,71	326,05	84,96	4,96	162,39	20,29	158,79			
Итого за День		1350	41,17	48,94	186,33	1374,99	0,57	0,84	41,64	83,21	3,14	1247,2	251,6	492,5	125,97	8,75	328,9	27,14	274,91			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептов блюд 2011 года Могиловый 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	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																			
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
	репчатым																		
289	Рату овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,53	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
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	45	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
Итого за Завтрак		505	17,41	14,58	59,84	529,62	0,23	0,31	17,49	437,83	0,15	719,15	77,58	225,73	61,18	3,56	80,09	10,57	192,27
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,66	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	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
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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
348	Компот из кураги + 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	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	2,43	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		776	25,17	26,89	117,81	823,37	0,46	0,61	25,02	344,6	0,42	131,64	173,97	402,39	204,72	8,77	206,42	21,25	131,16
Итого за День		1281	42,58	41,47	177,65	1352,99	0,69	0,92	42,51	782,43	0,57	850,8	251,55	628,12	265,9	12,33	286,51	31,82	323,43

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

• СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

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																										
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							
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46							
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	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 яблома + 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																										
Обед		540	19,85	22,22	130,34	812,44	0,23	0,2	1,9	30,06	1,68	288,65	87,85	296,38	52,29	3,78	90,74	22,79	120,8							
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	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							
388	Уха рыбацкая	15/200/1	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							
243/756	Соусы 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							
202/309	Макаронные изделия отварные **	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 + 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		786	23,18	53,61	104,09	968,01	0,25	0,41	13,1	23,48	0,41	604,85	118,79	298,56	70,5	5,46	102,61	18,61	117,5							
Итого за день		1326	43,03	75,83	234,43	1780,45	0,48	0,61	15	53,54	2,09	893,5	206,64	594,94	122,79	9,24	193,35	41,4	238,3							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

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	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	0,07	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8	
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	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	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	108,49	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		504	21,24	10,96	79,16	549,27	0,16	0,27	6,19	397,1	0,47	412,8	74,01	223,95	73,76	3,05	112,96	8,13	181,72	
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	
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью.	200	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	
295	Щициль из птицы с соусом	100	8,28	11,08	11,37	179,4	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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	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	
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	2,43	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		770	26,23	28,68	116,82	834,99	0,5	0,59	11,92	400,7	0,59	778,43	117,72	399,91	187,4	8,28	182,29	21,37	144,07	
Итого за день		1274	47,47	39,64	195,98	1384,26	0,66	0,86	18,11	797,8	1,06	1191,2	191,73	623,86	261,16	11,33	295,25	29,5	325,79	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ 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	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																										
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 пшениная	200/5	8.23	10.53	42.21	297.14	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							
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	111.63	106.79	30.67	1.11	7.92	1.76	17.6							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	108.49	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	22.04	19.13	97.36	664.17	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																										
57	Салат из редьки	60	1.05	3.66	3.87	46.62	0.02	0.02	15.03	0.00	0.00	190.93	25.96	17.64	12.33	0.7	70.56	0.03	1.64							
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1.43	4.75	7.53	84.34	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							
259	Жаркое из птицы	200	14.05	16.78	20.28	306.07	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							
348	Компот из кураги. + 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	108.49	0.04	0.12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4	9.8							
ПР	Хлеб ржаного 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		746	23.95	26.96	98.35	770.74	0.36	0.68	37.25	268.73	0.44	1583.54	159.09	335.41	111.73	5.93	206.1	23.89	207.5							
Итого за День		1251	45.99	46.09	195.71	1434.91	0.75	1.24	38.35	340.82	0.95	2066.44	579.49	762.81	208.17	9.31	261.68	35.99	274.74							

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: Весенне-летний

Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 класс

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																				
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	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28	
883/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	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	13,2	8,71	114,7	600,64	0,15	0,33	17,34	30,94	8,81	429,38	219,45	246,36	48,75	3,38	49,28	4,92	57,47	
Обед																				
52	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,61	5	55,68	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/1	1,77	4,83	9,8	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	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 м/сливоч	150	3,06	4,8	20,44	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	
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	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 ржано 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		806	22,94	20,03	109,7	787,09	0,39	0,72	42,45	552	12,73	542,74	201,72	408,27	127,29	5,65	292,72	26,76	482,96	
Итого за день		1346	36,14	28,74	224,4	1387,73	0,54	1,05	59,79	582,94	21,54	972,14	21,42	116,54	63,17	6,04	9,03	342	31,68	540,43

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

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																										
Акт	Салат Степной	60	1,05	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							
297/759	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										
202/309	Макаронные изделия отварные	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							
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		540	16,3	16,79	68,69	527,66	0,21	0,13	5,48	235,42	0,16	229,5	72,83	170,9	42,59	3,1	92,37	1,93	34,54							
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							
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	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 из птицы 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 витамин	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		781	27,44	43,06	120,33	996,15	0,41	0,44	8,12	992,3	0,36	246,91	114,94	239,37	57,75	4,01	61,4	11,87	54,77							
Итого за день		1321	43,74	59,85	189,02	1523,81	0,62	0,57	13,6	1227,74	0,52	476,41	187,74	410,27	100,34	7,11	153,77	13,8	89,31							