

Утверждаю:

Директор ООО «СКН»

П.В. Воробьев /

« 01 »

сентября

2026 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

«Красный Яр»

« 01 »

сентября

2026 год.

Родительский комитет

« 01 »

сентября

2026 год.

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

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше  
День: 1  
Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | 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     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 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 пшеничная 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                     | 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  | 101,09                    | 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  | 0,12   | 0,12 | 37,2   | 16     | 26                        | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | 555             | 21,26                   | 21,75 | 91,77  | 664,76                                    | 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  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 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   |  |
| 99                      | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью        | 250/5/1         | 1,46                    | 5,84  | 13,16  | 153,73                                    | 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                                      | 250             | 21,03                   | 18,03 | 43,15  | 384,05                                    | 0,51          | 0,16 | 4,08  | 320,13 | 0,00 | 132,57 | 27,64  | 282,99                    | 43,46  | 2,88 | 145,03 | 0,06  | 64,38  |  |
| 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   |  |
| 30                      | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 866             | 30,71                   | 32    | 125,26 | 952                                       | 0,65          | 0,53 | 14,43 | 527,95 | 0,33 | 771,75 | 144,23 | 423,8                     | 94,23  | 5,85 | 219,6  | 13,12 | 94,17  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | 1421            | 51,97                   | 53,75 | 217,03 | 1616,76                                   | 1             | 1,09 | 15,53 | 600,02 | 0,84 | 1242,1 | 563,5  | 845,5                     | 186,97 | 9,04 | 275,18 | 25,22 | 170,03 |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше  
 День: 2  
 Неделя: 1

| Неделя: 1        |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|                  |                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | 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          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|                  | 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   |
| 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  |
| 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             | 22,25                   | 20,28 | 86,47  | 667,59                                    | 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  |
| Обед             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 30               | Салат из редиса                     | 100             | 0,8                     | 4,69  | 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 | 250/1           | 3,57                    | 4,89  | 12,11  | 113,28                                    | 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   | 140,29 | 5,26   | 1,6   | 37,25  | 0,15  | 20,43  |
| 202/308          | 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  |
| 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    |                                     | 891             | 27,93                   | 28,57 | 124    | 816                                       | 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    |                                     | 1461            | 50,18                   | 48,85 | 210,47 | 1483,59                                   | 0,97          | 0,77 | 27,99 | 277,45 | 0,61 | 985,53                    | 151,22 | 558,88 | 156,58 | 11,21 | 227,52 | 16,39 | 105,38 |

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

Сезон: Осенне-зимний

День: 3

Категория: Дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                  |                 |                         |       |        |                                           |      |      |               |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с<br>зеленью и маслом растительным | 100             | 1,57                    | 7,25  | 4,31   | 84,96                                     | 0,02 | 0,03 | 14,84         | 1,49   | 0,00 | 199,93                    | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5   | 72,5   | 6,91  | 0,52   |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                                              | 250             | 12,58                   | 12,76 | 36,6   | 357,93                                    | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                  | 590             | 22,14                   | 23    | 78,99  | 680                                       | 0,4  | 0,29 | 39,2          | 9,71   | 8,52 | 836,77                    | 114,39 | 208,39 | 46,9   | 3,11  | 115,79 | 9,66  | 62,05  |
| <b>Обед</b>             |                                                                  |                 |                         |       |        |                                           |      |      |               |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови (припущ.) с<br>сахаром                          | 100             | 1,25                    | 4,18  | 13,29  | 96,1                                      | 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  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной, зеленью         | 250/5/1         | 4,59                    | 10,22 | 11,25  | 196,85                                    | 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/АК                  | Биточки из мяса с соусом                                         | 100             | 9,66                    | 6,33  | 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  |
| 198                     | Пюре из бобовых с м/раст                                         | 180             | 10,1                    | 6,48  | 33,4   | 122,76                                    | 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  |
| 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   |
| 896                     | <b>Итого за Обед</b>                                             | 896             | 31,21                   | 28,59 | 122,97 | 824,01                                    | 0,88 | 0,62 | 12,58         | 467,24 | 0,36 | 382,5                     | 228,42 | 486,98 | 163,87 | 9,62  | 140,08 | 23,33 | 98,57  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                  | 1486            | 53,35                   | 51,59 | 201,96 | 1504,01                                   | 1,28 | 0,91 | 51,78         | 476,98 | 8,88 | 2219,23                   | 342,81 | 695,37 | 210,77 | 12,73 | 255,87 | 32,99 | 160,62 |



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

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше  
 День: 5  
 Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
|                  |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C      | A      | 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          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 30               | Салат из редиса                                 | 100             | 0,8                     | 4,69  | 2,48   | 49,66                                     | 0,01          | 0,02 | 16,9   | 0,16   |      | 147,9                     | 30,62  | 27,6   | 8,98   | 0,66  |        |       |        |  |  |
| 278              | Тефтели 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                      | 180             | 8,82                    | 7,42  | 39,68  | 231,74                                    | 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   | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                 | 610             | 19,07                   | 18,52 | 94,66  | 563,9                                     | 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                      | 100             | 2,19                    | 5,38  | 19,65  | 85,49                                     | 0,01          | 0,03 | 3,68   | 0,81   | 0,01 | 217,92                    | 64,65  | 28,21  | 14,97  | 1,33  | 39,77  | 0,48  | 13,55  |  |  |
| 87               | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью | 10/250/1        | 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  |  |  |
| 303/Ал           | 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   |  |  |
| 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    |                                                 | 901             | 30,14                   | 30    | 131,45 | 900,61                                    | 0,57          | 0,57 | 13,57  | 463,14 | 2,79 | 961,79                    | 201,57 | 416,21 | 150,16 | 7,7   | 211,32 | 14,38 | 197,8  |  |  |
| Итого за день    |                                                 | 1511            | 49,21                   | 48,52 | 226,11 | 1464,51                                   | 0,82          | 0,8  | 162,36 | 563,64 | 2,97 | 232,14                    | 283,31 | 618,22 | 198,01 | 10,51 | 302,4  | 16,87 | 243,34 |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

День: 6

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
|                  |                                                    |                 |                         |       |        |                                           | B1            | B2   | C     | A      | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |  |
|                  |                                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |  |
| 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<br>маслом сливоч      | 250/5           | 14,49                   | 13,3  | 49,89  | 374,74                                    | 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   | 98,64                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08  |        |       |        |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                    | 550             | 22,1                    | 21,29 | 79,56  | 679,5                                     | 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                                    | 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   |  |  |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми<br>(горохом) и зеленью | 250/1           | 5,05                    | 5,69  | 7,9    | 162,35                                    | 0,17          | 0,06 | 5,3   | 201,18 | 0,00 | 418,13                    | 40,13  | 95,55  | 34,73  | 1,79  | 91,88  | 2,5   | 26,86  |  |  |
| 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   | 140,29 | 5,26   | 1,6   | 37,25  | 0,15  | 20,43  |  |  |
| 202/303          | Макаронные изделия отварные с<br>м/б               | 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  |  |  |
| 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    |                                                    | 891             | 31,34                   | 31,4  | 133,95 | 949,21                                    | 0,66          | 0,51 | 11,39 | 247,27 | 0,41 | 981,7                     | 119,53 | 384,8  | 83,26  | 7,41  | 185,51 | 14,26 | 76,27  |  |  |
| Итого за день    |                                                    | 1441            | 53,44                   | 52,69 | 213,51 | 1628,71                                   | 1,05          | 0,68 | 12,67 | 274,57 | 0,48 | 1245,3                    | 358,2  | 688,26 | 181,72 | 12,27 | 230,95 | 27,25 | 111,42 |  |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

День: 7

Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |      |        |       |        |
|------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                  |                                                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | 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          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |                           |        |        |        |        |      |        |       |        |
| ТТК 4            | Салат Светофор                                                | 100             | 1,5                     | 5,23  | 7,5    | 94,2                                      | 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 м/сливочным                                    | 180             | 8,82                    | 7,42  | 39,68  | 231,74                                    | 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 |                                                               | 610             | 20,39                   | 22,84 | 91     | 653,46                                    | 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 репчатым, маслом растительным | 100             | 1,48                    | 4,57  | 10,37  | 94,15                                     | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00                      | 24,23  | 27,72  | 42,41  | 13,29  | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |
| 113              | Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью                          | 10/250/1        | 8,63                    | 8,69  | 33,18  | 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              | Капуста тушеная с мясом                                       | 250             | 12,16                   | 13,3  | 14,38  | 225,86                                    | 0,08          | 0,12 | 33,23 | 99,75  | 0,00                      | 541,63 | 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 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    |                                                               | 871             | 27,46                   | 27,96 | 115,08 | 833,71                                    | 0,29          | 0,47 | 46,56 | 99,85  | 0,33                      | 684,69 | 177,31 | 289,58 | 81,4   | 5,01 | 161,63 | 31,96 | 132,54 |
| Итого за день    |                                                               | 1481            | 47,85                   | 50,8  | 206,08 | 1487,17                                   | 0,63          | 0,69 | 55,69 | 421,33 | 0,52                      | 922,85 | 285,65 | 499,08 | 133,58 | 7,67 | 275,45 | 34,6  | 191,96 |

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше  
День: 8  
Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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     |
| <b>Завтрак</b>          |                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |                           |       |         |        |        |        |      |       |      |        |
| 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   |
| 278                     | Тефтели 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  |
| 202/309                 | 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  |
| 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |                           |       |         |        |        |        |      |       |      |        |
| <b>Обед</b>             |                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |                           |       |         |        |        |        |      |       |      |        |
| 49                      | Салат "Витаминный"                 | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17  | 154,9                                     | 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/Акт                  | Рассольник Ленинградский с зеленью | 250/1           | 5,37                    | 3,38  | 21,86  | 133,13                                    | 0,08          | 0,06 | 7,4    | 201,85                    | 0,00  | 408,41  | 21,38  | 64,76  | 23,83  | 0,89 | 47,95 | 1,89 | 26,82  |
| 229                     | Рыба, тушенная 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  | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 118,2 | 8,74 | 394,55 |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч       | 180             | 6,56                    | 9,78  | 24,13  | 175,83                                    | 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 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |                           |       |         |        |        |        |      |       |      |        |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |                           |       |         |        |        |        |      |       |      |        |
|                         |                                    | 1511            | 51,98                   | 51,76 | 213,25 | 1582,93                                   | 0,63          | 0,81 | 159,29 | 898,08                    | 10,72 | 1911,14 | 226,58 | 574,71 | 160,69 | 8,64 | 321   | 27,3 | 516,21 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|------|
|                         |                                                              |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | 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     |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |      |
|                         | 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   | 0,00 |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и<br>пшеницы с маслом сливочным | 250/5           | 11,42                   | 13,63 | 40,78  | 298,62                                    | 0,11          | 0,16 | 1,3   | 13,87  | 0,07 | 192,21 | 129,91 | 148,74                    | 34     | 0,68 | 36,12  | 0,5   | 10,96  |      |
| 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  | 101,09                    | 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 |        |       |        |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                              | 550             | 20,02                   | 21,21 | 89,52  | 636,24                                    | 0,26          | 0,29 | 1,88  | 27,14  | 0,07 | 363,49 | 321,41 | 275,93                    | 70,87  | 2,68 | 44,04  | 2,26  | 37,18  |      |
| <b>Обед</b>             |                                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |      |
| 35                      | Салат картофельный                                           | 100             | 1,82                    | 5,37  | 13,71  | 115,82                                    | 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<br>сметаной, зеленью           | 250/5/1         | 5,63                    | 9,48  | 8,2    | 196,53                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8    | 40,84  | 41,08                     | 17,93  | 0,67 |        |       |        |      |
| 268/759                 | 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  |      |
| 198                     | Пюре из бобовых с м/раст                                     | 180             | 10,1                    | 6,49  | 33,4   | 122,76                                    | 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  |      |
| 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 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   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                              | 896             | 30,1                    | 31,3  | 120,97 | 818,91                                    | 0,95          | 0,6  | 34,79 | 159,1  | 0,36 | 1465,3 | 215,69 | 508,36                    | 160,71 | 9,82 | 101,98 | 21,81 | 76,05  |      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                              | 1446            | 50,12                   | 52,51 | 210,49 | 1455,15                                   | 1,21          | 0,89 | 36,67 | 186,24 | 0,43 | 1828,8 | 537,1  | 784,29                    | 231,58 | 12,5 | 146,02 | 24,07 | 113,23 |      |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

Неделя: 2

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |       |       |        |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
|                  |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A      | 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          |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |       |       |        |
| 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  |
| 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 |                                        | 610             | 19,18                   | 20,58 | 89,59  | 562,88                                    | 0,43          | 0,28 | 5,38  | 100,08 | 0,2  | 462,97                    | 57,25  | 236,48 | 102,77 | 6,89  | 97,14 | 5,08  | 39,11  |
| Обед             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |       |       |        |
| 70               | Огурец порционно                       | 100             | 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<br>зеленью | 250/1           | 2,04                    | 2,88  | 15,96  | 94,86                                     | 0,08          | 0,06 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 395,11                    | 17,58  | 56,42  | 23     | 0,81  | 39,35 | 0,26  | 30,38  |
| 143/330          | Рагу овощное с мясом                   | 250             | 20,01                   | 23,89 | 44,45  | 460,88                                    | 0,28          | 0,13 | 14,61 | 641,9  | 0,00 | 500,52                    | 54,3   | 153,43 | 35,75  | 1,92  | 6,85  | 3,78  | 48,32  |
| 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    |                                        | 861             | 27,84                   | 28,24 | 115    | 847,02                                    | 0,45          | 0,52 | 23,73 | 859,2  | 0,33 | 1053,41                   | 158,83 | 298,03 | 84,97  | 4,64  | 47,16 | 15,11 | 90,4   |
| Итого за день    |                                        | 1471            | 47,02                   | 48,82 | 204,59 | 1409,9                                    | 0,88          | 0,8  | 29,11 | 959,28 | 0,53 | 1516,42                   | 16,08  | 534,51 | 187,74 | 11,53 | 144,3 | 20,19 | 129,51 |