Директор 000 жкуп» Утверждаю: ЛВ. Воробьев / Директор МБОУ Согласовано: Родительский комитет

мобилизованных родителей 1-4 класса рациона питания для учащихся детей общеобразовательных учреждений Примерное десятидневное меню Красноглинского района Самарской области

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

День:

рец

No

Завтрак

Сезон: Весенне-летний

Котлеты "Московские" Чай с лимоном Каша гречневая рассыпчатая Бутерброд с повидлом Прием пищи, наименование блюда порции Macca 200/3,5 60 w Неделя: 1 0,13 6,94 Пищевые вещества 0,6 4 Б 6,09 S X 38,64 4,54 15,2 0 < Энергеценность тическая 100,12 (ккал) 7 210,75 97 0.00 Β, ∞ 0,01 0.00 **B**2 9 Витамины (мг) 0,56 10 \circ 1,39 0,35 _ A Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс 12 0.00 25,32 3 大 16,86 5,89 Ca 4 Минеральные вещества (мг) 64,36 7,85 15 ס 4,19 Mg 16 0.78 4,2 1.5 17 Fe 0.00 200 0.01 19 Se 14.57 1.36 20 П

Итого за день Итого за Обед

1280

43,85 24,60

187,09 105,38 19,52 12,66 32,01

1354,33 766,83

0,22 0,81 0,04 0,08

18,49 438,11 0,36 21,13 534,2 0,9

859,69234,57649,95250,14 12,1 230,56 27,14 206,58

539,77|166,11|290,48| 86,11

4,08

169,62 20,99 167,84

0,12 0.00

0.00 0,24

73,5 37,2 0.00

19,5

47,4

14,1 5,6

0.00

9,27 2,4

4,35

0.00

0,12

0,79 0,49 0,24 0,12 0.00

ПР Хлеб ржано пшеничный

Хлеб пшеничный

Компот из смеси сухофруктов

Плов из птицы

сметаной и зеленью

349

88 무 Обед

Щи из св.капусты с картофелем

200/5/1

1,64 1,57

3,81

7,9

79,94

0,04 0,01

0,04 0.00

11,15 164,45

4,2

0.00

0.00

0.00

24,6

22,2

9

248,08 34,77 37,23

16,69

59,46

13,93 0.00

0,42

0.00

0.00 3,66

8,73

80,28

60

200

15,09

15,33

24,56

288,72 132,8

0,09

261,66 0.00

180,99 31,28 154,19 39,02

1,32 108,88

139,76

0,25 2,77

12

0.00

39,96

3,46

0,11

0.00

0.00 5,66

0.00 9,8

6

26

0,44

1,28

118,49 66,6

0,66 0,09

30 6 736

3,24

2,4

1,02 0,4

27,65 47,40

Икра кабачковая

ПP 291 Итого за Завтрак

544

19,25

19,75

81,71

587,5 81,02

0,59 0,03

0,09

0.00 2,64

0.00

27,9

12

4,2

0,33

0,96

7,8

96,09

0,54 0,09

319,92 68,46 359,47164,03

8,02

60,94

6,15

38,74

14,64

30

2,43

0,02 0,3

ПР Хлеб пшеничный

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. С День: 2 Категория: дети мобил

										-	-				-	-		
		Пище	вые вет	Пищевые вещества	Энерге-		BMT	Витамины (мг)	(Mr)			<	инерал	Минеральные вещества (мг)	вешест	ва (мг)		
No Indiana di Antonio	Macca		(7)		тическая		DNIO	IGUMME	(1011)						100) n		
рец.	порции	ח	¥	<	ценность	B1	B2	С —	D .	0	ス	Ca	70	Ma	Fe	_	Se	П
2	در	Δ	ח	חת	(ккал)	00	9	10	<u> </u>	12	3	14	15	16	17	18	19	20
THE RESIDENCE OF THE PARTY OF T			0	-														
Завтрак									-		- Control of the Cont				-			
209 Яйцо вареное	60	3,88	6,9	0,42	88,28	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
181 Каша молочная манная с	200/5	5,75	6.27	30,23	200,55	0,06	0,13	0,52	26,7	0,07	155,95115,47103,18 17,23	115,47	103,18	17,23	0,41	43,12		23,18
м/сливочным																	-	
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	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0.00	0.00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак	505	16,95	17,11	67,75	525,92	0,16	0,62	1,04	1,04 133,57	2,83	434,15 271,01 330,49 56,06	271,01	330,49	56,06	3,08	62,88	22,17	88,24
Обед																		
67 Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6 0.0	0	116,59 18,01	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
16/АК Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	11,93	160,15	0,09	0,03	0,78	0,02	0.00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01
301 Кнели куриные с соусом	100	8	4,75	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	1,54 23,32	0,02	86,48 20,37 72,04 12,15	20,37	72,04		0,68	54,33	4,74	92,24
202/30∮Макаронные изделия отварные	e 150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0.00	19	0,07	57,12 16,66	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	786	26,05	26,56	104,72	800,51	0,3	0,45	6,48	6,48 162,96 0,43		483,73101,21268,19 59,65	101,21	268,19	59,65	4,96	4,96 194,11 16,12	16,12	144,9
Итого за день	1291	43,00	43,67	43,00 43,67 172,47	1326,43	0,46	1,07	7,52	7,52 296,53 3,26		917,88	372,22	598,68	115,71	8,04	917,88372,22 598,68 115,71 8,04 256,99 38,29 233,14	38,29	233,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. С день: 3 С Категория: дети мобилиновилин

Сезон: Весенне-летний

MILIOPLIO	ля: 1
Caronilda	
Энерге-	
	Категория:
	дети моби
	лизованнь
	х родителе
	й 1-4 класс
	1

				-							-					-		1	
5			Пищев	Пищевые вещества	цества	Энерге-		Вита	Витамины (мг)	(ML)			<	Минеральные вещества (мг)	ПЬНЫЕ	вещес	тва (мі		
No	Прием пиши наименование блюда	Macca		(5)		тическая													
рец.	присм пици, паимопование отгода	порции	Б	X	<	ценность	В1	B2	0	D	D	X	Ca	P	Mg	Fe	-		Se
	2	ω	4	5	6	7	00	9	10	1	12	3	14	15	16	17	18		19
Завтрак	ak																	1	
47/AKT C	47/Акт Салат из квашеной капусты	60	0.95	3,06	4.5	47,14	0,01	0,01	14,82	0.00	0.00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	-	0,03
278 1	Гефтели тушеные в соусе	100	80.8	8.74	10.68	183,8	0.17	0.07	7.88	0,04	0,02	43.79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	-	0.65
171 K	Каша перловая рассыпчатая с	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
~	маслом сливочным																	T	
376 4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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
ПРX	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		, , , , ,
Итого за	Итого за Завтрак	540	15,80 15,80	15,80	74,66	587,50	0,25	0,21	16,7	13,84	0,18	262,07	262,07 80,95 263,29 41,53	263,29		3,22	90,58	1	18,75
Обед																		1	
10 C	Салат из зеленого горошка	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0.00	4,69	43,32	0.00	8,72	13,04	38,42 11,56	11,56	0,78	0,16	0	0,03
	консервированного																	T	;
355 C	Солянка по домашнему	0/10/200/	4,67	8,33	12,42	122,81	0,08	0,04	4,95	1,01	0.00	181,58 15,11	15,11	61,19	13,55	0,85	1,95		0,16
290/AK	90/АК Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	10,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0.00	139,15	.00 139,15 24,51 106,26 15,12 0,96 37,7	106,26	15,12	0,96	37,7		7,95 152,22
312 Г	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	40,96	84,62 28,69	28,69	1,07	60,23	0	0,75
48 (AK K	48 (АК Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	103,34 13,98 16,85	16,85	5,5	0,45	0,45 0,11	6	0,08
ПРХ	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
ПРХ	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
Итого за Обед	а Обед	791	23,77 25,07	25,07	100,50	705,00	0,42	0,58	22,14	94,36	1,9	167,4	139,1	139,1 374,24 92,72 5,61	92,72	5,61	101,11 20,04 248,61	2	0,04
Итого за день	а день	1331	39,57	40,87	39,57 40,87 175,16	1292,50	0,67	0,79	38,84 108,2	108,2	2,08	1429,5	1429,5 220,05 637,53 134,25 8,83 191,69 38,79 272,03	637,53	134,25	8,83	191,69	S	8,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 4 Неделя: 1 Категория: дети мобил

_)		-	-	And delicated the second second second	-	-				-	1	-	
No	Прием пиши, наименование блюда	Macca	Пище	вые ве	ГИЩевые вещества (г)	тическая		Вит	Витамины (мг)	(Mr)			_	Минера	альные	(D	веще	вещества (м	Минеральные вещества (мг)
рец.		порции	Б	X	<	ценность	B1	B2	0	A	D	7	Са	P	Mg	_	Fe	Fe	Fe Se
	2	ω	4	57	6	7	00	0	10	<u></u>	10	12	14	15	16	+	17	+	400
Завтрак	рак									-	1	-	1		-	-	-	17	-
ПР	Икра кабачковая	60	1.64	7	8 73	80 28	0 01	0 00	40	000	0 00	0 00	3 VC	333			3	-	
243/759	243/759 Сосиски отварные с томатным	100	0 15	7 03	297	130 13	0,0	0.00	1,0	0.00	0.00	0 0	00000	7,77	2 0		3 4	+	0.00
		C		1,00	10.7	100,10	0.0	0.00	7,	0,04	0.00	0.00	76.77	86,24	13,19	1,03	C.		0.00 0.00
202/309	02/309Макаронные изделия отварные	150	5,52	4.52	26.45	168.45	0.06	0 01	0 00	19	0.07	57 10	16 66	40 22	7 85	200	∞	-	8 64 75 0 04
883/Акт	83/Акт Кисель	200	0	0	30,96	118.62	0.00	0.00	12.89	6	00 0	0 00	36.2	000	-	0 3	1	-	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	42,0	0 3 -		+	0 00
Итого	Итого за Завтрак	540	15.74 19.75	19.75	83.75	587.50	0 11	0 1	18 29 25 04	25 04	8 56	85.00	85 02 112 38177 16 34 43	177 16	24 42			-	55,00
Обед											,	9		, , ,	0 1, 10			0,0	\vdash
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0.00	75,57	75,57 13,26 15,74 7,6	15,74	7,6	0,34		0,24	0,24 0,04
103	Суп картофельный с верминелью	200/1	+	442	10 51	144 64				2									
	И Зеленью	1007	ر	4,1	10,54	144,54	0,00	0,04	5,92	161,13	0.00	313,41 19,58		47,82	18,29	0,77			73,67 0,21
295/Акт	295/Акт Котлеты из птицы с соусом	100	6,94	11,08	10,73	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
302/1/1	302/1/ Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0.00	14,36	0,07	0,07 226,52 16,86 187,07124,43	16,86	187,07	124,43				37.27
AK	компот из свежезамороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0,3	0.00	0.00				0.00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	Ο,3	14,64	81,02	0,03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	42	0.33		-	0 96 1 8
큠	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66.6	0.05	0.24	0.12	000	0 24	73.5	19.5	47.4	14 1	1 17		0,00	+
Итого з	Итого за Обед	771	24,76 26,29	26,29	104,44	749,77	0.48	0.57		193.11	0.42	803 14	103.7	383 86	181 91	7 70		1490	-
Итого за день	а день	1311	40,50 46,04	46,04	188,19	1337,27	0.59	0.67	27 43	27.43 218.15	- 1	888.16	216.08	561.02	216 34	10 65		204 6	8,98 888,16216,08561,02216,34 10,65 204,69 21,43 160 38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. С День: 5 Неделя: 1 Категория: дети мобил

Итого		ПР	ПР	348	199	268/759		82		62	Обед	Итого	ΠP	379		188	338	Завтрак	-7	рец.	No	
MTOTO 22 TOUL	Итого за Обед	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из кураги	Пюре из бобовых с м/растит	268/75∮Шницель из мяса с соусом	картофелем сметаной зеленью	Борщ из свежей капусты с	сахаром	Салат из моркови (припущ.) с	T T	Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	Кофейный напиток с молоком	повидлом	Запеканка рисовая с творогом и с	Яблоко	рак	2		прием пиши наименование блюта	
1316	776	30	30	200	150	100		200/5/1		60		540	30	200		180/30	100		ω	порции	Macca	
43.10	25,91	2,4	2,43	0,78	11,01	6,94		1,6		0,75		17,19	2,43	3,17		11,2	0,4		4	Б	Пище	
43,10 44,90	26,60	1,02	0,3	0,05	6,49	13,99		4,69		0,06		18,30	0,3	2,68		10,4	4,88		5	X	(г)	
198,66	114,91	12,66	14,64	27,63	33,36	10,73		9		6,89		83,75	14,64	15,95		43,36	9,8		6	~	Дества	
1366,16	783,54	66,6	81,02	114,8	184,56	196,36		91,18		49,02		582,62	81,02	100,6		354	47		7	ценность (ккал)	тическая	Duonio
1,03	0,81	0,05	0,03	0,01	0,42	0,24		0,03		0,03		0,22	0,03	0,07		0,1	0.02		00	В1		
1,07	0,61	0,24	0,09	0,03	0,09	0,08		0,04		0,04		0,46	0,09	0,13		0.22	0,02		9	B2	Вита	
17,51	12,54	0,12	0.00	0,55	0.00	1,34		7,65		2,88		4,97	0.00	0,52		0.45	4		10	0	Витамины (мг)	
17,51 505,300,	12,54 467,13	0.00	0.00	69,96	0,87	80,04		164,26		1152		38,23	0.00	13,29		21,94	ω		11	A	(Mr)	
0,77	0,36	0,24	0,09	0.00	0.00	0,03		0.00		0.00		0,41	0,09	0.00		0.32	0.00		12	D		
907,84	294,65	73,5	27,9	285,02	527,25	38,73 10,58 80,19		227,05 49,72 38,57 17,96		115,2		613,19294,88353,15 79,2	27,9	183,811111,63106,79 30,67		170,74157,17217.29	230,74		13	7		
509,35	214,47	19,5	12	28,58	78,48	10,58		49,72		15,61		294,88	12	111,63		157,17	14,08		14	Ca		
805,17	452,02	47,4	19,5	25,42	209,26	80,19		38,57		31,68		353,15	19,5	106,79		217.29	9,57		15	P	Линера	
231,76	1294,6(214,47)452,02152,56 8,89 121,92 21,95	14,1	4,2	285,02 28,58 25,42 18,29 0,62 0.00	00 527,25 78,48 209,26 68,01 4,34	8,11		17,96		21,89		79,2	4,2	30,67		36,5	7,83	A	16	Mg	Минеральные вещества (мг)	
13,28	8,89	1,17	0,33	0,62				0,82		0,41		4,39	0,33	1,11		1,04	1,91		17	Fe	вещес	
179,12	121,92	0.00	0,96	0.00	56,07	22,68		39,33		2,88		57,2	0,96	7,92		46,56	1,76		18	_	тва (мг	
28,63	21,95	9,27	1,8	0.00	8,39	0,7		1,73		0,06		6,68	1,8	1,76		2,86	0,26		19	Se		
907,84509,35805,17231,76 13,28 179,12 28,63 165,43	95,16	4,35	7,35	0.00	19,21	15,19		17,38		31,68		70,27	7,35	17,6		38,28	7,04		20	П		

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

День: 6 Неделя: 2

			-	-		STREET, STREET									70000	700	00.000		(
2			Пище	вые ве	Пищевые вещества	Энерге-		D					,						
No	Прием пиши, наименование блюда	Macca		(۲)		тическая		ВИТа	витамины (мг)	(ML)			7	инерал	Минеральные вещества (мг)	вещес:	гва (мг)		
рец.	3	порции	Б	X	<	ценность	B1	B2	C	A	D		Са	P	Mg	Fe	_	Se	T
-7	2	ω	4	5	6	7	00	0	10	_1	3	7)	1	15	10	17	0		0
Завтрак	грак							(-	7.1	-	+	-	ō	-	10	<u></u>	07
7	Печенье	60	4.23	ω .00 4	16.73	110.4	0.05	000	000	00 0	000	000	17 4	23	3	30 1	0 00	0 00	
295.AKT	Ли Котлеты из птицы с соусом	100	6.92	11.08	10.73	179.4	0.09	0.07	1 67	16.00	000	VC 33		0	0	-		0.00	00.00
202/309	02/309 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			-	0.00	70:07	1 0 1	1 02,40
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			-+-		-	0 0	1 26
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	195	-	0.33	0.00	2 0	7 35
Итого	Итого за Завтрак	544	19,25	19,76	83,75	636,27	0,23	0,18	2.23	36,41	0.53	196.58 74.15	-	196.9	-	-	-		105 63
Обед	Д												-			-	-		
47/AKT	47/Акт Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0.00	0.00	98,63	25,02	18,15	8.51	0.34	0.16	0.03	1 64
113	Суп-лапша домашняя с	10/200/1	4,71	5,74	9,25	96,93	0,05	0.00	_	0,14	-		_	53,46	\rightarrow	-		- 1	
20/20	цыпленком, зеленью																		
243//59	243//59 Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,13	0,01	0.00	1,2	0,04	0.00	0.00	22,92 86,24 13,19	86,24		1,03	0.00	0.00	0.00
302/171	302/17 Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0.00	14.36	0.07	226.52	16.86 187 07124 43	87 07	24 43	42	37 27	3 63	14 57
	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		_	\rightarrow	\rightarrow	2.82
	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	-	\rightarrow	0,96	\rightarrow	7,35
=	хлео 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	\rightarrow	$\overline{}$	\rightarrow	\rightarrow	4,35
MICIO	Итого за Обед	781	25,40	24,30	110,54	756,17	0,38	0,47	18,97	14,56	0,41	518,85115,59415,66175,53 8,55	15,594	115,661	75,53		39,09 14,83 30,73	14,83	30,7
NIOIO	итого за день	1325	44,65 44,06		194,29	1392,44	0,61	0,65	21.2	50,97	0.94	715.43	189.746	12.562	17.03	12.83	715,43189,74612,56217,03 12,83 131 64 21 32 136 36	21 32	36 3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 7 Неделя: 2 Категория: дети мобил

лищевые вещества Энерге-	-	-	-	-	-	-	\dashv	Энерге-	Энерге-	\dashv
тическая	тическая	тическая	тическая	тическая	тическая Витамины (мг)	тическая Витамины (мг)	тическая Витамины (мг)	тическая Витамины (мг)	тическая Витамины (мг)	тическая
B1 B2 B1 B2 B1 B2 B1 B2 B1 B2 C11 0.17 C18 0.14 C10 0.13 C10 0.13 C10 0.01 C10 0.01 C10 0.01 C10 0.01 C10 0.00 C10 0.00	Вит. В2 9 9 0.117 0.144 0.141 0.155 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01	Вит В2 9 9 9 0,14 0,14 0,14 0,14 0,05 0,01 0,06 0,01 0,01 0,01	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.00 0.00 0.11 0.41 0.00 0.00 0.11 0.55 1,1 72.09 0.5 0,01 1,43 1,6 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,12	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.00 0.00 0.11 0.41 0.00 0.00 0.11 0.55 1,1 72.09 0.5 0,01 1,43 1,6 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,12	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.00 0.00 0.11 0.41 0.00 0.00 0.11 0.55 1,1 72.09 0.5 0,01 1,43 1,6 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,12	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.00 0.00 0.11 0.41 0.00 0.00 0.11 0.55 1,1 72.09 0.5 0,01 1,43 1,6 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,12	Витамины (мг) В2 С А D 9 10 11 12 0.17 0.06 312 0.06 0.14 0.52 27,6 0.06 0.11 0.00 0.00 0.11 0.55 1,1 72,09 0.5 0,01 1,43 1,6 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0,01 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,12	Витамины (мг) В2 С А D 9 10 11 12 0.17 0.06 312 0.06 0.14 0.52 27,6 0.06 0.11 0.00 0.00 0.11 0.55 1,1 72,09 0.5 0,01 1,43 1,6 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0,01 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,12	Витамины (мг) В2 С А D 9 10 11 12 0.17 0.06 312 0.06 0.14 0.52 27,6 0.06 0.11 0.00 0.00 0.11 0.55 1,1 72,09 0.5 0,01 1,43 1,6 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0,01 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,12	Витамины (мг) Минеральные вещества (мг) B2 C A D K Ca P Mg Fe I S 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 1 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11,69 0.51 1,28 4 0.14 0.52 27.6 0.00 210.06 121.89 181.61 48.43 1.32 45.1 2 0.13 0.52 13.29 0.00 183.81 111.63 106.79 3.0,67 1,11 7.92 1 0.11 0.00 0.01 32.55 14 22,75 4.9 0.39 1,12 2 0.01 1,43 1,6 0.00 75,57 13,26 15,74 7,6 0,34 0,24 0 0,04 11,15 164,45 0.00 75,57 13,26 15,74
But B2 9 9 9 0,113 0,141 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,0	Вит В2 9 9 9 0,174 0,14 0,15 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01 0,01	Витамины (мг) B2 C A 9 10 11 0.17 0.06 31.2 0.14 0.52 27.6 0.13 0.52 13.29 0.11 0.00 0.00 0.05 1.1 72.09 0.01 1,43 1,6 0.04 11,15 164,45 0.01 3,22 363,8 0,11 10,38 18,78 0.00 0.00 0.00 0,32 0,16 0.00 0,03 0,16 0.00 0,66 26,34 548,63	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.02 0.00 0.01 0.41 0.02 13.29 0.00 0.01 1,43 1,6 0.00 0,01 1,15 164,45 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,02 0,32 0,16 0.00 0,32 0,66 26 34 548 63 10 62	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.02 0.00 0.01 0.41 0.02 13.29 0.00 0.01 1,43 1,6 0.00 0,01 1,15 164,45 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,02 0,32 0,16 0.00 0,32 0,66 26 34 548 63 10 62	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.02 0.00 0.01 0.41 0.02 13.29 0.00 0.01 1,43 1,6 0.00 0,01 1,15 164,45 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,02 0,32 0,16 0.00 0,32 0,66 26 34 548 63 10 62	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.02 0.00 0.01 0.41 0.02 13.29 0.00 0.01 1,43 1,6 0.00 0,01 1,15 164,45 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,02 0,32 0,16 0.00 0,32 0,66 26 34 548 63 10 62	Витамины (мг) B2 C A D 9 10 11 12 0.17 0.06 31.2 0.31 0.14 0.52 27.6 0.06 0.11 0.02 0.00 0.01 0.41 0.02 13.29 0.00 0.01 1,43 1,6 0.00 0,01 1,15 164,45 0.00 0,04 11,15 164,45 0.00 0,06 3,22 363,8 10,11 0,11 10,38 18,78 0,07 0.00 0.00 0.00 0.00 0,12 0.00 0.00 0,02 0,32 0,16 0.00 0,32 0,66 26 34 548 63 10 62	Витамины (мг) Минеральные веще B2 С A D K Ca P Mg Fe 9 10 11 12 13 14 15 16 17 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 0.13 0.52 13.79 0.00 183.81 111.63 106.79 30.67 1.11 0.11 0.00 0.00 0.11 32.55 14 22.75 4.9 0.39 0.55 1.1 72.09 0.5 478.23 418.4 424.15 95.74 3.33 0.01 1.43 1.6 0.00 75.57 13.26 15,74 7.6 0.34 0.04<	Витамины (мг) Минеральные веще B2 С A D K Ca P Mg Fe 9 10 11 12 13 14 15 16 17 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 0.13 0.52 13.79 0.00 183.81 111.63 106.79 30.67 1.11 0.11 0.00 0.00 0.11 32.55 14 22.75 4.9 0.39 0.55 1.1 72.09 0.5 478.23 418.4 424.15 95.74 3.33 0.01 1.43 1.6 0.00 75.57 13.26 15,74 7.6 0.34 0.04<	Витамины (мг) К Са Р Му Fe 1 Se 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11,69 0.51 1.28 4.95 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11,69 0.51 1.28 4.95 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11,69 0.51 1.28 4.95 0.17 0.06 31.2 0.31 51.81 170.88 113 11,69 0.51 1.28 4.95 0.17 0.52 17.6 0.00 183.81111.63 106.79 30.67 1.11 7.92 1.76 0.11 0.00 0.11 32.55 14 22.75 4.9 0.39 1.12 2.1 0.01 1.43 1.6 0.00 75.57 13,26 15,74<
	амины 0.066 0.52 0.052 0.000 1,1 1,13 11,15 110,38 0.000 0,16		1 1 12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 1 12 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Минеральные веще 1 12 13 14 15 16 17 2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 6 0.00 210.06121.89181.61 48.48 1.32 28 0.00 183.81111.63106.79 30.67 1.11 00 0.11 32.55 14 22.75 4.9 0.39 09 0.5 478.23 418.4 424.15 95.74 3.33 6 0.00 75.57 13.26 15.74 7,6 0.34 45 0.00 248.08 34,77 37.23 16.69 0.62 45 0.01 266.73 33.51 147.86 39.92 0.76 78 0.07 633.24 40.96 84.62 28.69 1.07 00 0.02 37.2 16 26 5.6 0.44 00 0.32 98 26 63.2 18.8 1.56 63 10 62 358.8 164.8 374.66 117.3 4.84	Минеральные веще 1 12 13 14 15 16 17 2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 6 0.00 210.06121.89181.61 48.48 1.32 28 0.00 183.81111.63106.79 30.67 1.11 00 0.11 32.55 14 22.75 4.9 0.39 09 0.5 478.23 418.4 424.15 95.74 3.33 6 0.00 75.57 13.26 15.74 7,6 0.34 45 0.00 248.08 34,77 37.23 16.69 0.62 45 0.01 266.73 33.51 147.86 39.92 0.76 78 0.07 633.24 40.96 84.62 28.69 1.07 00 0.02 37.2 16 26 5.6 0.44 00 0.32 98 26 63.2 18.8 1.56 63 10 62 358.8 164.8 374.66 117.3 4.84	Минеральные вещества (мг) D K Ca P Mg Fe I Se 1 12 13 14 15 16 17 18 19 2 0.31 51.81 170.88 113 11.69 0.51 1.28 4.95 6 0.00 210.06127.89181.61 48.48 1.32 45.1 2.96 29 0.00 183.81111.63106.79 30.67 1.11 7.92 1.76 10 0.11 32.55 14 22.75 4.9 0.39 1.12 2.1 09 0.5 478.23 418.4 424.15 95.74 3.33 55.42 11.8 6 0.00 75.57 13.26 15.74 7,6 0.34 0.24 0.04 45 0.00 248.08 34.77 37.23 16.69 0.62 59.46 3.66 1,8 10.11 266.73 33.51 147.86 39.92 0.76 118.2 8.74 78 0.07 633.24 40.96 84.62 28.69 1.07 60.23 0.75 10 0.02 37.2 16 26 5.6 0.44 1.28 2.4 10 0.32 98 26 63.2 18.8 1.56 0.00 12.36 13 10 62 358.8 164.8 374.66 117.3 4.84 32.4 172.66

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

День: 8 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

	The second secon																		
Z _{io}		Macca	Пище	вые вег	Пищевые вещества (г)	Энерге-		Вита	Витамины (мг)	(ML)			<	инерал	льные в	вещес	Минеральные вещества (мг)		
рец.	The state of the s	порции	Б	X	<	ценность (ккал)	B1	B2	С	⊳	0	$\overline{\lambda}$	Са	D	Mg	Fe	-	Se	F
	2	w	4	5	6	7	00	9	10		12	3	14	15	16	17	120	19	20
Завтрак	рак	And in the Control of								-		and the same of th	-		The same of the sa				
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
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10.8	26.45	223,4	0.15	0.15		437.5		637.47	manage 's	160.55		1.87	43.03		177.29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	16	106	0.00	0.01	0.00	0,3	0.00	20,58	4.66	7,18		0.76	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	-	0.44	1.28	2.4	9.00
Итого	Итого за Завтрак	500	17,35 15,80	15,80	67,00	517,09	0,23	0,31	17,76 337,92	337,97	0,12 8	800,58 76,27 228,59 73,36	76,27	28,59	73,36	3,62	+-	10,02	214.7
Обед	٥																		
10	Салат из зеленого горошка	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0.00	4,69	43,32	0.00	8,72	13,04	38,42 11,56		0,78	0,16	0,03	1,64
	консервированного																		
103	Суп картофельный с вермишелью	200/1	3,18	4,43	18,54	144,54	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
	и зеленью																		
270	Котлеты "Московские"	100	6,94	10,1	8,69	98,61	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
202/309	02/309Макаронные 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	16,66		7,82	_			14,46
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0.00	285,02 28,58 25,42	28,58	25,42	18,29	0.62	0.00	_	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	-	0.00	0.09	27,9	12	19.5		0.33	\rightarrow		7.35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	\rightarrow	0,12	0.00	\rightarrow	$\overline{}$	19,5	47.4	\rightarrow	1,17		9.27	4.35
Итого	Итого за Обед	771	23,10	23,70	23,10 23,70 113,22	729,38	0,54	0,49	12,66 373,45	373,45		805,85120,21308,47 82,49	20,21	308,47		5,86		12,06	$\overline{}$
Итого	Итого за день	1271	40,45 39,50	39,50	180,22	1246,47	0.77	0,8	30,42 1711,3	711,37	0,55	606,411	96,485	37,06	155,85	9,48	1606,41196,48537,06155,85 9,48 234,26 22,08 280,54	22,08	280.54

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

День: 9 Неделя: 2

P: 9

	Итого	ПР	ПР	389		272/330		96	67	Обед	Итого	ΠP	382		175	338	Завтрак		рец.	Z _{io}	
Итого за лень	Итого за Обед	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый в ассортименте	соусе с рисом	272/33(Биточки запеченные в сметанном	зеленью	Рассольник Ленинградский с	Винегрет овощной	1	Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	Какао с молоком	М/СЛИБОЧНЫМ	Каша молочная "Дружба" с	Яблеко	рак	2	TENEW INLEN, DANWED COMME CONCAC		
1346	801	40	50	200		250		200/1	60		545	40	200		200/5	100	THE THE CHARLES AND THE	ω	порции	Macca	7
42.35	26,95	3,4	4,05			14,9		2,74	0,84		15,40	3.24	4.08		7,68	0.4		4	Б	Пище	педеля. 2
42,35 43,11	26,95 27,31	1,32	0,5	0		15,09		4,31	6,09		15,80	0,4	3,54		6,98	4.88		5	X	Пищевые вещества (г)	7
195,19	117,25	19,52	24,4	20,2		31,61		17,15	4,37		77,94	19,52	17,58		31,04	8,8		6	~	щества	
1322,50	822,50	110,42	177	84,8		284,36		90,86	75,06		500,00	118,49	118.6		215,91	47	Control of the contro	7	ценность (ккал)	Энерге-	
0,67	0,48	0,07	0,06	0,02		0,24		0,07	0,02		0,19	0,04	0,03		0,1	0.02		00	B1		
1,02	0,62	0,32	0,15	0.00		0,08		0,05	0,02		0,4	0,12	0.13		0,13	0,02		9	B2	Вита	
18,79	13,75	0,16	0.00	4		1,38		0	2,21		5,04	0.00	0.52		0,52	7		10	C	Витамины (мг)	
1,02 18,79 405,44 0,	13,75 362,13	0.00	0.00	0.00		80,04 0,03		161,49 0.	120,6		43,31	0.00	13,27		27.04	ω	· ·	1	A	(MF)	Naici
69	0,5	0,32	0,15	0.00				00	00		0,19	0,12	0.00		0,07	0.00	A construction of the cons	12	0		CLOPA
234,17	528,55	98	46,5	0.00		40,18 10,85		327,28	116,59 18,01 20,2		505,62	37,2	171.28 110.5		166,4	0.00 230,74 14.08 9.57		13	7		A. HOIR
362,68	106,36	26	20	14				17,5	18,01		256,32	16	110,5		15,74	14,08		14	Ca	3	MOOM
534,82	628,55106,36262,56 70,13	63,2	32,5	14		80,69		51,97	20,2		605,62256,32272,26,72,09	26	101,09 26,97		166,4 115,74 135,6 31,69	9,57		15	ס	инерал	21412000
234,1,362,68534,82142,22	70,13	18,8	7	00		8,23		19,19	8,91				26.97		31,69	7.83		16	Mg	вычиг	A LINE
9	_	1,56	0,55	0,6		1,21		0,72	0,39	4	3,9/		0,92		0,7	-		17	Fe	зещест	COMM
158,04	99,53	0.00	1,6	0.00		22,71		327,28 17,5 51,97 19,19 0,72 38,37 1,52	36,85		58,51	1	7,92		47,55			00	_	Минеральные вещества (мг)	Open. Held Moonala Socialities both and a training
158,04 24,39 136,83	17,72 65,67	12,36	ω	0		0,71	-				6,6/	2,4	1,/6	-	2,25	0.26	L.	19	Se		7 10101
136,83	65,67	5,8	12,25	0.00		15,46		21,49	10,67		/1,16	9,8	26,22		28,1	7.04		20	F		100

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П. День: 10 Неделя: 2 Категория: дети мобил

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс Сезон: Весенне-летний

-																	֡		
No	Прием пиши, наименование блюда	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	цества	Энерге-		Вита	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	инерал	Минеральные вещества (мг)	зещест	ва (мг)		
peų.	-	порции	Б	X	<	ценность	B1	B2	С	A	D	7	Са	P	Mg	Fe	_	Se	F
_	2	ω	4	5	0	7	00	9	10	2	13	13	14	15	70	17	20	10	3
Зав	Завтрак	The state of the s				We a published the color of the					-		-	-	0			10	70
62	Салат из моркови (припуш.) с	60	0.75	0.06	6.89	49.02	0.03	0.04	288	1152	000	1152	115 2 15 61 31 68 21 80 0 41 282	31 68	21 80	0 41		30 0	21 62
	Caxapom											((-			01,00
297/76	97/769 Фрикадельки из птицы с томатным	100	7.23	3.01	7.05	125.19	0.09	0.00	2.51	0.18		000	25 67 68 71 15 47	88 71	-	0 50			
	COVCOM														-	(restriction res
202/30	02/309Макаронные 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 70	000	14 46
376	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15	106	0.00	0.01	0.00	-	-+		4 66	-	-	-		0 00	0 00
ΠP	Хлеб пшеничный	40	3,24	0.4	19,52	118.49	0.04	0.12	0.00	-	-	\rightarrow	\rightarrow	-	+	-	-	2 A	0 0
Итогс	Итого за Завтрак	550	16.81 15.80	15.80	74.91	567.15	-	-	5 39	2	0	230 1	"	182 70 54 61	-	-	88 82	_	55.07
Обед	ед						-	-	0,00	1,1,1	(, -		04,75		-	00,00	0,7	00,94
47/AK	47/Акт Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0.00	0.00	98.63	98.63 25.02 18.15	_	8 51	0.34	0 16	0 03	1 64
102	Суп картофельный с бобовыми	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74		0.05	4.32	160.96	000	35.06	335.06 32.49 76.6 27.9 1.44 73.51 2.01 21.52	76.6	27.9	1 44	73.51	201	21 52
	(горохом) и зеленью							-				,	,10	,0,0	7,0	1	,,	,0	20,17
259	-	200	14,05	16,78	23,25	306,07	0.16	0.15	13.83 29.95		0.00	08.63	708 63 34 42 161 7 39 94 1 95	161 7	39 94	$\overline{}$	60 65 7 51		173 17
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66		32,01	132,8	\rightarrow	\rightarrow	0.25			0.00	39 96	3 46	17	$\overline{}$	0 00		0 00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	\neg	14,64	81,02	\rightarrow	\rightarrow	0.00	4	\rightarrow			\rightarrow	_	-	-	2 00	7 35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	\rightarrow	-	12,66	66,6	\rightarrow	\rightarrow	$\overline{}$	$\overline{}$	\rightarrow	73.5	+	\rightarrow	_	$\overline{}$	\rightarrow	+	4 35
Итого	Итого за Обед	721	25,04 26,22 100,50	26,22	100,50	760,37	\rightarrow		33.34	\rightarrow	-	243 71	3	26.81	og 35	5 34 1	35 28	20,62	7,50
Итого	Итого за день	1271	41.85	42.02	41,85 42,02 175,41	1327.52	\rightarrow		38.73	38.73 374.39 0.52	-	473.87	473 87241 99 509 6 150 96 8 52 194 16 23 12 262 27	509 6 1	50 08	8 50 1	04 16	23 12	262 07