

Утверждаю:

Директор ООО «КПЮжный»

И.А. Ларионова /

« 30 » ноября 2023г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

пос. Мещовский

Вед.

Симаева Н.В.

« 30 »

ноября

2023 год.

Родительский комитет

Калюнова Мст Нв.

« 1 »

декабря

2023 год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для учащихся  
школьников, мобилизованных родителей  
общеобразовательных учреждений  
Красноармейского района  
Самарской области**

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
52	Салат из свеклы отварной	100	1,42	6,02	8,3	92,8	0,01	0,03	3,8	1,14	0,00	227,24	88,48	36,95	18,57	1,21	76,25	0,59	16,72
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	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	10,32	7,31	46,37	292,5	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
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		614	21,41	27,05	96,87	757,36	0,42	0,29	5,74	99,31	0,55	464,21	132,88	264,53	113,87	6,21	171,63	5,42	50,15
<b>Витаминизация</b>																			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день</b>		814	22,41	27,05	117,07	842,16	0,44	0,29	9,74	99,31	0,55	464,21	146,88	278,53	121,87	6,81	171,63	5,42	50,15



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 2

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/5	9,8	10,51	43,83	309,11	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	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	24,7	22,31	77,73	610,85	0,35	0,53	1,1	133,57	2,71	484,02	350,69	433,23	104,88	4,83	63,92	30,96	90,41
<b>Витаминизация</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за день</b>		650	25,1	22,71	87,53	657,85	0,37	0,55	5,1	136,57	2,71	714,76	364,77	442,8	112,71	6,74	65,68	31,22	97,45



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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 белокачанной капусты с морковью.	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	7,43	8,53	12,32	107,3	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		625	16,27	17,96	82,92	595,76	0,3	0,35	26,27	302,52	5,63	1050,91	127,17	233,33	76,87	3,6	188,41	15,94	264,33
<b>Витаминизация</b>																			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + С витамин	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	0,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		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	0,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день</b>		825	16,94	18,26	90,6	627,76	0,3	0,35	26,27	302,52	5,63	1050,91	127,47	233,33	76,87	3,65	188,41	15,94	264,33



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
75	Икра морковная	100	1,68	7,6	10,05	115,33	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
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
202/309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	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
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		610	16,89	25,34	91,28	666,51	0,14	0,13	19,46	925,16	8,56	190,35	107,25	189,82	47	2,99	93,41	1,93	54,22
<b>Витаминизация</b>																			
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,53	38	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,8	0,2	7,53	38	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
<b>Итого за день</b>		710	17,69	25,54	98,81	704,51	0,19	0,13	53,66	925,16	8,56	190,35	138,75	205,12	56,9	3,08	93,41	1,93	54,22

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 5

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
289	Рагу овощное из птицы	250	16,29	13,13	22,84	279,25	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		595	22,89	20,74	76,99	676,41	0,21	0,31	14,69	464,8	0,15	978,55	77,8	229,23	67,19	3,88	44,63	10,93	189,54
<b>Витаминизация</b>																			
338	Фрукты (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	6	0,05	0,05	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	6	0,05	0,05	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
<b>Итого за день</b>		695	23,29	21,14	86,79	723,41	0,24	0,34	20,69	464,85	0,2	1324,66	98,92	243,59	78,94	6,75	47,27	11,32	200,1



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон:осенне-зимний

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	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
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	5,35	5,21	38,03	220,32	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12
48 (АК)	Компот из изюма + С витамин.	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		610	17,44	19,68	116,12	805,2	0,35	0,23	6,56	94,75	1,69	367,36	102,76	283,3	48,28	3,57	79,68	19,19	64,7
<b>Витаминизация</b>																			
ПР	Мандарины	100	0,8	0,2	7,53	38	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,8	0,2	7,53	38	0,05	0,00	34,2	0,00		0,00	31,5	15,3	9,9	0,09			
<b>Итого за день</b>		710	18,24	19,88	123,65	843,2	0,4	0,23	40,76	94,75	1,69	367,36	134,26	298,6	58,18	3,66	79,68	19,19	64,7

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 7

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброд с сыром	60	7,4	5,52	19,68	157,94	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8
173	Каша вязкая молочная пшенная	250/5	10,29	13,16	52,76	371,43	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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>		555	24,1	21,76	107,91	730,62	0,39	0,56	1,1	72,09	0,51	482,88	420,4	427,4	96,44	3,38	55,58	12,1	67,24
<b>Витаминизация</b>																			
АКТ	Компот из свежемороженых ягод + С витамин	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	0,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		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	0,05	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день</b>		755	24,77	22,06	115,59	762,62	0,39	0,56	1,1	72,09	0,51	482,88	420,7	427,4	96,44	3,43	55,58	12,1	67,24



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром	100	1,25	0,1	11,48	81,7	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
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
202/309	Макаронные изделия отварные	180	6,63	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
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
<b>Итого за Завтрак</b>		614	17,67	14,08	80,11	587,05	0,21	0,15	5,95	1172,5	0,51	225,54	75,83	176,96	53,57	3,09	58,56	1,91	54,85
<b>Витаминизация</b>																			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
<b>Итого за день</b>		714	18,07	14,48	89,91	634,05	0,23	0,17	9,95	1175,5	0,51	456,28	89,91	186,53	61,4	5	60,32	2,17	61,89



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
45	Салат из белокачанной капусты с морковью.	100	1,3	3,25	6,47	60,4	0,02	0,03	14,69	201,42	0,00	215,17	41,32	27,83	15,05	0,53	61,35	6,9	5,7
291	Плов из птицы	250	21,88	13,88	44,66	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	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	26,42	17,53	101,61	661,33	0,14	0,24	30,35	469,08	8,52	433,36	124,8	208,02	59,89	2,39	171,51	14,96	160,06
<b>Витаминизация</b>																			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за день</b>		790	27,42	17,53	121,81	746,13	0,16	0,24	34,35	469,08	8,52	433,36	138,8	222,02	67,89	2,99	171,51	14,96	160,06



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети,мобилизованных родителей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Печенье	60	4,5	7,08	44,64	260,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	93	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
<b>Итого за Завтрак</b>		520	18,99	15,61	143,34	884,28	0,21	0,38	0,45	22,24	0,47	237,82	199,23	310,97	59,33	3,61	48,16	5,86	50,53
<b>Витаминизация</b>																			
338	Фрукты (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	6	0,05	0,05	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
<b>Итого за Витаминизация</b>		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,03	6	0,05	0,05	346,11	21,12	14,36	11,75	2,87	2,64	0,39	10,56
<b>Итого за день</b>		620	19,39	16,01	153,14	931,28	0,24	0,41	6,45	22,29	0,52	583,93	220,35	325,33	71,08	6,48	50,8	6,25	61,09