

Утверждаю:

Директор ООО «КДП ЗДОРОВ и СЫТ»

*К. Ю. Соскова* /

« 01 » января 2025г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ *им. Н.С. Даревского с. Подбельск*



Родительский комитет *Булатова А.В.*

« 1 » января 2025 год.

**Примерное двухнедельное  
индивидуальное меню  
рациона питания для учащихся  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Похвистневского района**

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	288,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	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
	Хлебцы	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		494	19,17	23,17	64,51	547,54	0,14	0,1	7,53	263,05	0,35	206,31	68,67	210,34	62,11	3,12	108,88	5,67	141,12
<b>Итого за день</b>		494	19,17	23,17	64,51	547,54	0,14	0,1	7,53	263,05	0,35	206,31	68,67	210,34	62,11	3,12	108,88	5,67	141,12

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	8,84	12,58	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
125	Картофель отварной с м/р	150	2,94	5,61	22,87	147,71	0,14	0,09	12,36	2,78	0,00	728,49	18,45	79,03	31,2	1,24	59,6	0,37	40,79
376	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	0,00
	Хлебцы	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		540	15,72	20,88	70,13	559,27	0,44	0,2	22,56	203,97	0,03	918,35	65,65	209,7	62,19	4,13	119,05	5,22	59,67
<b>Итого за день</b>		540	15,72	20,88	70,13	559,27	0,44	0,2	22,56	203,97	0,03	918,35	65,65	209,7	62,19	4,13	119,05	5,22	59,67

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: индивидуальное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
297/759	Фрикадельки из птицы	50	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			
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	11,01	6,49	33,36	184,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	25,18	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
	Хлебцы	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>21,82</b>	<b>19,24</b>	<b>87,16</b>	<b>571,75</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>5,71</b>	<b>217,53</b>	<b>1,5</b>	<b>754,49</b>	<b>138,87</b>	<b>347,21</b>	<b>110,15</b>	<b>6,42</b>	<b>92,87</b>	<b>8,56</b>	<b>62,81</b>
<b>Итого за день</b>		<b>490</b>	<b>21,82</b>	<b>19,24</b>	<b>87,16</b>	<b>571,75</b>	<b>0,61</b>	<b>0,12</b>	<b>5,71</b>	<b>217,53</b>	<b>1,5</b>	<b>754,49</b>	<b>138,87</b>	<b>347,21</b>	<b>110,15</b>	<b>6,42</b>	<b>92,87</b>	<b>8,56</b>	<b>62,81</b>

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	1,3	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
Акт	Капуста тушеная с мясом	200	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
83/Акт	Кисель	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
	Хлебцы	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		490	15,77	17,72	68,08	486,62	0,14	0,14	48,36	106,25	8,4	674,4	181,49	170,19	56,18	3,23	159,03	21,05	124,7
<b>Итого за день</b>		490	15,77	17,72	68,08	486,62	0,14	0,14	48,36	106,25	8,4	674,4	181,49	170,19	56,18	3,23	159,03	21,05	124,7

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: индивидуальное

№ 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>																			
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
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
376	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	0,00
	Хлебцы	40	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		540	15,81	16,12	59,09	456,2	0,22	0,18	16,39	440,8	0,00	888,79	61,78	203,4	63,92	5,14	44,79	7,79	184,33
<b>Итого за день</b>		540	15,81	16,12	59,09	456,2	0,22	0,18	16,39	440,8	0,00	888,79	61,78	203,4	63,92	5,14	44,79	7,79	184,33

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ 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 белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
388	Уха рыбацкая	15/250/1	2,69	8,51	17,62	219,85	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52
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
	Хлебцы	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>556</b>	<b>6,72</b>	<b>11,34</b>	<b>65,4</b>	<b>445,97</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>16,4</b>	<b>125,29</b>	<b>0,01</b>	<b>575,43</b>	<b>54,8</b>	<b>116,8</b>	<b>41,12</b>	<b>2,45</b>	<b>83,67</b>	<b>11,64</b>	<b>94,76</b>
<b>Итого за день</b>		<b>556</b>	<b>6,72</b>	<b>11,34</b>	<b>65,4</b>	<b>445,97</b>	<b>0,15</b>	<b>0,09</b>	<b>16,4</b>	<b>125,29</b>	<b>0,01</b>	<b>575,43</b>	<b>54,8</b>	<b>116,8</b>	<b>41,12</b>	<b>2,45</b>	<b>83,67</b>	<b>11,64</b>	<b>94,76</b>

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ 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>																			
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
229	Рыба, тушенная с овощами	100	9,75	7,53	13,43	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/р	150	2,44	5,51	18,98	129,34	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,78	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86
383/Акт	Кисель	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
	Хлебцы	40	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		550	15,42	17,47	84,94	492,76	0,26	0,16	29,34	588,05	18,51	995,36	106,59	266,03	87,26	2,94	213,33	9,14	445,94
<b>Итого за день</b>		550	15,42	17,47	84,94	492,76	0,26	0,16	29,34	588,05	18,51	995,36	106,59	266,03	87,26	2,94	213,33	9,14	445,94



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	5	55,68	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03
288	Птица отварная	50	8,83	7,1	0,35	99,63	0,03	0,06	0,48	21,6	0,00	100,92	14,94	71,26	8,7	0,6	37,01	5,61	107,75
171	Каша пшеничная с м/р	200	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0,00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61
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
	Хлебцы	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		540	19,16	15,73	86,28	562,84	0,28	0,13	3,31	106,8	0,08	626,67	125,98	266,96	90,93	4	166,05	7,4	132,39
<b>Итого за день</b>		540	19,16	15,73	86,28	562,84	0,28	0,13	3,31	106,8	0,08	626,67	125,98	266,96	90,93	4	166,05	7,4	132,39

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
63	Салат из моркови (припуц.) и кураги	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
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	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
	Хлебцы	40	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,61	14,02	68,18	463,85	0,26	0,21	15,48	1572,1	1,5	910,1	77,86	239,41	82,71	3,43	45,94	7,67	238,96
<b>Итого за день</b>		500	16,61	14,02	68,18	463,85	0,26	0,21	15,48	1572,1	1,5	910,1	77,86	239,41	82,71	3,43	45,94	7,67	238,96

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: индивидуальное

№ 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>																				
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28	
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17	
376	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	0,00	
	Хлебцы	30	2,31	0,72	16,02	79,8	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,9	26,1	9,9	0,6	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за Завтрак</b>		490	17,22	19,47	55,06	543,36	0,22	0,18	23,05	31,18	0,00	854,08	71,94	209,71	61,29	3,61	97,16	11,85	172,45	
<b>Итого за день</b>		490	17,22	19,47	55,06	543,36	0,22	0,18	23,05	31,18	0,00	854,08	71,94	209,71	61,29	3,61	97,16	11,85	172,45	