

Утверждаю:

Директор ООО «СПЗДОРОВ и СЫТ»

Ю. Соскова /

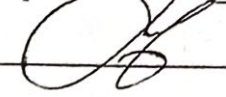
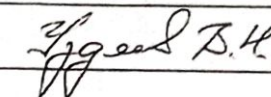
« 01 »

2025г.

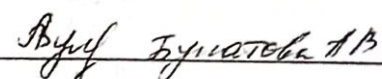


Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

 1 

« 1 » сентября 20 25 год.

Родительский комитет 

« 1 » сентября 20 25 год.

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая..	60	1,64	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	54,56	298,72	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*	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
Итого за Завтрак		504	19,17	23,17	94,51	557,54	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
Итого за день		504	19,17	23,17	94,51	557,54	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: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимн

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
67	Винегрет овощной .	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
301	Кнели куриные*	50	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
139	Капуста тушеная	150	6,35	3,32	23,67	115,5	0,05	0,06	32,83	78,15	0,00	443,67	82,4	56,19	28,35	1,12	75,28	15,16	4,43
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
Итого за Завтрак		490	18,64	22,74	78,73	519,59	0,17	0,14	38,41	222,09	0,03	739,04	133,81	178,37	62,46	3,63	167,16	20,13	110,16
Итого за день		490	18,64	22,74	78,73	519,59	0,17	0,14	38,41	222,09	0,03	739,04	133,81	178,37	62,46	3,63	167,16	20,13	110,16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимн

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
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	
278	Тефтели безглют	50	5,98	14,37	10,68	195,97	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	
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	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	
	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	
Итого за Завтрак		490	15,41	25,66	63,35	589,48	0,39	0,19	17,21	219,06	0,02	916,76	60,85	217,36	63,89	4,02	132,95	1,11	67,83	
Итого за день		490	15,41	25,66	63,35	589,48	0,39	0,19	17,21	219,06	0,02	916,76	60,85	217,36	63,89	4,02	132,95	1,11	67,83	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимн

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
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
	Капуста тушеная с мясом	50/200	14,1	15,26	20,43	275,88	0,12	0,00	106,3	0,14		0,00	120,55	177,22	53,1	2,97			
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
	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
Итого за Завтрак		590	20,07	22,11	54,48	508,68	0,19	0,03	110,3	3,44	0,00	251,32	146,19	220,07	74,66	6,24	1,76	0,26	7,04
Итого за день		590	20,07	22,11	54,48	508,68	0,19	0,03	110,3	3,44	0,00	251,32	146,19	220,07	74,66	6,24	1,76	0,26	7,04

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимн

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ 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	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																				
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	
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	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	
Итого за Завтрак		490	16,99	15	66,19	487,74	0,23	0,18	14,86	438,54	1,5	873,58	101,04	221,64	67,16	3,76	116,33	7,9	216,43	
Итого за день		490	16,99	15	66,19	487,74	0,23	0,18	14,86	438,54	1,5	873,58	101,04	221,64	67,16	3,76	116,33	7,9	216,43	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимн

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и огурцом*	60	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
99	Суп из овощей с птицей и зеленью	200/1	1,43	4,75	10,53	106,98	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
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
Итого за Завтрак		491	5,2	8,88	60,9	361,78	0,14	0,08	24,2	370,26	0,01	571,25	82,48	99,22	44,87	2,63	135,66	8,59	26,61
Итого за день		491	5,2	8,88	60,9	361,78	0,14	0,08	24,2	370,26	0,01	571,25	82,48	99,22	44,87	2,63	135,66	8,59	26,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимн

Категория: Школьники

№ 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	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																			
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	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/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
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
	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
Итого за Завтрак		550	15,77	21,18	74,2	513,94	0,28	0,16	20,45	582,05	10,11	995,36	84,39	280,03	95,04	3,44	213,33	9,14	441,14
Итого за день		550	15,77	21,18	74,2	513,94	0,28	0,16	20,45	582,05	10,11	995,36	84,39	280,03	95,04	3,44	213,33	9,14	441,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимн

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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	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																				
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	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	
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 пшенная 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	
Итого за Завтрак		540	19,87	15,85	94,58	600,1	0,28	0,12	5,02	286,63	0,08	554,34	85,81	261,27	87,45	3,49	93,14	8,41	128,99	
Итого за день		540	19,87	15,85	94,58	600,1	0,28	0,12	5,02	286,63	0,08	554,34	85,81	261,27	87,45	3,49	93,14	8,41	128,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимн

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,51	3,66	1,97	42,86	0,02	0,00	5,1	0,03	0,00	14,6	16,78	25,5	7,99	0,38	35,46	0,04	2,73	
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	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	
	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	
Итого за Завтрак		500	19,11	16,13	44,49	452,06	0,22	0,16	17,49	437,83	0,00	672,65	64,48	219,33	64,08	3,61	78,49	7,57	180,02	
Итого за день		500	19,11	16,13	44,49	452,06	0,22	0,16	17,49	437,83	0,00	672,65	64,48	219,33	64,08	3,61	78,49	7,57	180,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимн

Неделя: 2

Категория: Школьники

№ 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	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																				
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	
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	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	
	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	
Итого за Завтрак		490	21,18	20,7	48,41	523,59	0,22	0,18	22,65	151,1	0.00	858,31	70,77	211,68	62,7	3,63	97,39	11,65	175,59	
Итого за день		490	21,18	20,7	48,41	523,59	0,22	0,18	22,65	151,1	0.00	858,31	70,77	211,68	62,7	3,63	97,39	11,65	175,59	