

Утверждаю:

Директор ООО «КДП ЗДОРОВ И СЫТ»

К. Ю. Соскова /

« 8 » октября 2025г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

« 08 » октября 2025 год.

Родительский комитет

« 08 » октября 2025 год.

**Основное 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

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 1

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
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
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	22.3	24.4	87.54	564.8	0.14	0.1	6.97	261.96	0.00	201.57	67.44	209.67	61.75	3.1	108.88	5.66	139.76
Итого за день		500	22.3	24.4	87.54	564.8	0.14	0.1	6.97	261.96	0.00	201.57	67.44	209.67	61.75	3.1	108.88	5.66	139.76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

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	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	
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	
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	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая с м/р	150	8.43	7.07	37.13	240.48	0.22	0.11	0.00	0.86	0.00	225.27	15.8	185.89	124.43	4.19	37.27	3.58	14.45	
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	17.72	28.41	96.08	705.91	0.47	0.21	5.92	121.52	0.03	477.95	63.84	314.75	154.08	7	111.48	4.46	42.25	
Итого за день		490	17.72	28.41	96.08	705.91	0.47	0.21	5.92	121.52	0.03	477.95	63.84	314.75	154.08	7	111.48	4.46	42.25	

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
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, тушеная 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
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
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
	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		544	16.05	21.22	63.44	594.05	0.28	0.18	19.11	583.91	10.46	144.44	78.59	287.13	96.48	3.82	214.49	9.21	449.43
Итого за день		544	16.05	21.22	63.44	594.05	0.28	0.18	19.11	583.91	10.46	144.44	78.59	287.13	96.48	3.82	214.49	9.21	449.43

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

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
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	120.58	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	146.16	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	146.16	220.07	74.66	6.24	1.76	0.26	7.04

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

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	
Завтрак																				
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	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	
259	Жаркое из птицы	150	10,9	12,64	14,31	207,91	0,12	0,12	8,79	23,75	0,00	528,02	25,57	122,42	28,45	1,4	44,63	5,98	135,41	
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		440	14,06	16,47	64,66	456,57	0,19	0,16	13,33	274,22	0,00	877,11	76,56	190,95	64,45	2,86	45,63	7,34	142,04	
Итого за день		440	14,06	16,47	64,66	456,57	0,19	0,16	13,33	274,22	0,00	877,11	76,56	190,95	64,45	2,86	45,63	7,34	142,04	

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

День: 6

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

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
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
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	4.82	9.34	59.98	361.38	0.15	0.07	12.48	384.78	0.01	479.98	55	97.68	41.09	2.54	111	1.78	33.64
Итого за день		491	4.82	9.34	59.98	361.38	0.15	0.07	12.48	384.78	0.01	479.98	55	97.68	41.09	2.54	111	1.78	33.64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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	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	
Завтрак																				
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	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	
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	
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	55,78	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		500	11,15	23,74	82,23	494,43	0,37	0,16	20,13	182,86	0,02	712,59	69,55	201,65	59,35	3,46	96,1	2,32	54,8	
Итого за день		500	11,15	23,74	82,23	494,43	0,37	0,16	20,13	182,86	0,02	712,59	69,55	201,65	59,35	3,46	96,1	2,32	54,8	

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
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
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	19,15	18,21	85,65	582,22	0,29	0,13	3,24	226,72	0,08	606,86	88,31	264,46	88,55	3,64	128,99	7,18	133,03
Итого за день		540	19,15	18,21	85,65	582,22	0,29	0,13	3,24	226,72	0,08	606,86	88,31	264,46	88,55	3,64	128,99	7,18	133,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

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
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 приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Категория: индивидуальное

Неделя: 2						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	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																				
57	Салат из редьки	60	1.05	3.66	3.87	46.62	0.02	0.02	15.03	0.00	0.00	190.93	25.96	17.64	12.33	0.7	70.56	0.03	1.64	
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	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	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	
	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	18.07	21.25	72.18	565.29	0.23	0.17	29.11	41.95	0.00	899.56	107.24	208.9	63.87	3.36	131.21	7.54	173.81	
Итого за день		490	18.07	21.25	72.18	565.29	0.23	0.17	29.11	41.95	0.00	899.56	107.24	208.9	63.87	3.36	131.21	7.54	173.81	