

Директор
ООО «КТИЗДОРОВ И СЫТ»

И. Ю. Соскова /

« 01 »
декабры
2025г.



Директор ТООС COMELEC St. B. Macdyoba

Дружественно: Т.А.

20 25 ГОД.

07

Родительский компетер *С. С. Мухомов*

2025 год.



**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся 5-11 классов
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Похвистневского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон:осенне-зимний
День: 1
Категория:дети 12 лет и старше
Неделя: 1

№ 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	
Обед																				
ПР	Икра кабачковая	100	2,73	6,72	16,64	133,8	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00	
291	Плов из птицы	250	17,09	12,89	33,75	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	
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	
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 ржаной 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		610	26,31	21,02	109,7	795,88	0,16	0,42	5,44	300,66	0,33	556,39	119,74	253,55	73,02	3,63	109,84	17,13	151,46	
Итого за День		610	26,31	21,02	109,7	795,88	0,16	0,42	5,44	300,66	0,33	556,39	119,74	253,55	73,02	3,63	109,84	17,13	151,46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон:осенне-зимний
День: 2
Неделя: 1
Категория:дети 12 лет и старше

№ реп.	Прим 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	Мg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед																				
67	Винегрет овощной	100	3.79	10.04	9.26	125.1	0.04	0.03	3.98	201.46	0.00	211.83	22.83	36.37	16.55	0.7	37.94	0.22	17.78	
268/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9.66	5.28	10.1	164.56	0.24	0.08	1.38	80.04	0.03	40.18	10.66	80.69	8.23	1.21	22.71	0.71	15.46	
202/308	Макаронные изделия отварные с м/о	180	6.62	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	
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		640	25.06	22.22	106.28	754.02	0.43	0.46	7.31	300.52	0.44	502.83	87.97	237.02	54.05	5.23	117.03	12.14	62.22	
Итого за День		640	25.06	22.22	106.28	754.02	0.43	0.46	7.31	300.52	0.44	502.83	87.97	237.02	54.05	5.23	117.03	12.14	62.22	

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

Сезон:осенне-зимний
День: 3
Категория:дети 12 лет и старше
Неделя: 1

№ 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	Мг	Fe	I	Se	F	
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	2	3																		
Обед																				
Акт	Салат Стелной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,91	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73	
289	Рату овощное из птицы	250	14,5	15,47	39,21	319,25	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	
348	Компот из груши	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	
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	610	21,86	21,55	103,39	642,9	0,27	0,53	16,03	723,4	0,33	147,74	110,06	279,16	90,22	4,43	80,68	18,69	201,72	
	Итого за день	610	21,86	21,55	103,39	642,9	0,27	0,53	16,03	723,4	0,33	147,74	110,06	279,16	90,22	4,43	80,68	18,69	201,72	

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

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон:осенне-зимний
 Категория:дети 12 лет и старше

№ ре- ц.	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	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		
Обед																					
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,28	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8		
290/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,66	141,35	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,19	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22		
303/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	8,26	7,31	40,19	203,25	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		
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		
ТР	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		
ТР	Хлеб ржаной 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		640	24,56	21,65	128,68	689,1	0,31	0,55	5	193,5	0,41	553,41	132,47	332,07	138,75	5,76	113,17	21,39	203,98		
Итого за день		640	24,56	21,65	128,68	689,1	0,31	0,55	5	193,5	0,41	553,41	132,47	332,07	138,75	5,76	113,17	21,39	203,98		

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

День: 5
Неделя: 1
Сезон:осенне-зимний
Категория:дети 12 лет и старше

№ реп.	Примечание 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	
Обед																				
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	5,1	11,17	90,1	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	
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19	
1/198	Пюре из бобовых с м/раст	180	12,16	6,49	34,36	202,56	0,49	0,1	0,00	1,02	0,00	613,68	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35	
389	Сок фруктов в асортименте	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	
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		640	24,4	25,98	113,41	671,9	0,84	0,52	9,45	261,57	0,36	817,88	163,74	421,82	121,42	8,6	98,84	22,89	55,87	
Итого за День		640	24,4	25,98	113,41	671,9	0,84	0,52	9,45	261,57	0,36	817,88	163,74	421,82	121,42	8,6	98,84	22,89	55,87	

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

День: 6
Неделя: 2
Сезон:осенне-зимний
Категория:дети 12 лет и старше

№ реп.	Пример 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
Обед																			
ПР	Икра кабачковая	100	2.73	6.72	16.64	133.8	0.00	0.00	2.3	27	0.00	274	17	29	14	0.7	0.00	0.4	0.00
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6.83	6.75	4.55	100.76	0.05	0.09	1.77	30.71	0.00	139.15	24.51	106.26	15.12	0.96	37.7	7.95	152.22
304	Рис отварной с мясным фаршем	180	8.82	4.42	43.68	231.74	0.03	0.02	0.00	13.5	0.07	46.18	9.72	72.75	23.78	0.52	53.46	0.04	23.88
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 ржаной 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		640	23.37	19.37	120.05	728.52	0.17	0.45	6.02	71.23	0.41	653.03	88.86	278.75	74.35	4.52	92.82	19.56	190.62
Итого за день		640	23.37	19.37	120.05	728.52	0.17	0.45	6.02	71.23	0.41	653.03	88.86	278.75	74.35	4.52	92.82	19.56	190.62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

Сезон:осенне-зимний
День: 7
Неделя: 2
Категория:дети 12 лет и старше

№ 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	
Обед																				
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	12,87	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	
278	Тфтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	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/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	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	
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	
ГР	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	
ГР	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		640	23,77	18,56	111,25	688,57	0,41	0,53	21,33	19,49	0,42	903,2	147,12	270,84	75,73	4,92	100,95	12,8	74,85	
Итого за день		640	23,77	18,56	111,25	688,57	0,41	0,53	21,33	19,49	0,42	903,2	147,12	270,84	75,73	4,92	100,95	12,8	74,85	

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

Сезон:осенне-зимний
Категория:дети 12 лет и старше
День: 8
Неделя: 2

№ реп.	Применение 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
Обед																			
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,46	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78
297/75	Орпикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59			
303/Ас	Капша печеная с маслом сп	180	8,26	7,31	40,19	203,25	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
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
ЛПР	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
ЛПР	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		640	26,94	29,8	115,75	770,17	0,36	0,47	7,16	288,34	0,41	741,82	124,24	316,94	147,29	6,09	110,61	13,6	38,74
Итого за день		640	26,94	29,8	115,75	770,17	0,36	0,47	7,16	288,34	0,41	741,82	124,24	316,94	147,29	6,09	110,61	13,6	38,74

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

Сезон:осенне-зимний
День: 9
Неделя: 2
Категория:дети 12 лет и старше

№ 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	
Обед																				
Акт	Салат Степной	100	1.75	4.71	9.25	61.23	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	
Акт	Битус с сосиской	250	18.28	20.05	44.53	386.82	0.06	0.07	43.77	104.2	0.00	591.58	128.45	154.64	47.86	2.4	112.11	20.21	5.91	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.01	0.03	130	86.8	0.00	4.6	12.4	3.4	3.2	0.32	0.00	0.00	0.00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.09	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35	
ПР	Хлеб ржаной 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		610	25.54	26.36	101.84	683.87	0.18	0.45	176.86	406.94	0.33	821.48	186.19	251.23	80.63	4.66	149.76	31.37	30.34	
Итого за день		610	25.54	26.36	101.84	683.87	0.18	0.45	176.86	406.94	0.33	821.48	186.19	251.23	80.63	4.66	149.76	31.37	30.34	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон:осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:дети 12 лет и старше

№ 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	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,99	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	
259	Жаркое из птицы	250	14,74	13,08	32,53	291,49	0,19	0,17	17,16	30,53	0,00	854,45	39,53	179,86	47,28	2,25	76,13	7,59	180,91	
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	
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		610	23,22	17,74	98,31	632,31	0,29	0,53	32,22	243,95	0,33	1171,01	152,31	1278,05	82,33	4,39	138,44	25,56	198,31	
Итого за день		610	23,22	17,74	98,31	632,31	0,29	0,53	32,22	243,95	0,33	1171,01	152,31	1278,05	82,33	4,39	138,44	25,56	198,31	