

Утверждено:
Директор ООО «КДН ЗДОРОВ И СЫТ»
/К. Ю. Соскова /
« 01 » января 2026г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ им. А. Н. Кудрявцева
/Директор/



« 01 » января 2026 год.
Родительский комитет
/Родительский комитет/

Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся 5-11 класс 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

Неделя: 1

Категория: дети 12 лет и старше

Неделя: 1																										
№ рек.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
																				4	5	6	7	8	9	10
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 ржанко 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	25,31	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	25,31	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 Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний
Категория:дети 12 лет и старше

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Витамины (мг)																Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)																										
			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													
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	10.85	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
Неделя: 1
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	
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 турдаи	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.

Сезон:осенне-зимний
 День: 4
 Недель: 1
 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	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																			
63	Салат из моркови (припущ.) и кураги	100	1.5	5.88	14.52	64.08	0.04	0.05	2.86	134.04	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	139.18	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
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	24.55	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	24.55	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.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	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	613,66	92,16	243,72	79,2	5,06	74,2	9,76	22,35							
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							
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	24,4	25,98	113,41	671,9	0,84	0,52	9,45	261,57	0,36	817,86	163,79	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	817,86	163,79	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.

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

Неделя: 2																													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Ценность		В1	В2	С	А	D	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										
90/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 сливочным	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 Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 День: 7
 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	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	
Завтрак																				
45	Салат из белокочанной капусты с	100	1,57	7,25	4,31	84,96	0,02	0,03	14,84	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52	
	зеленью и маслом растительным																			
270	Котлеты "Московские"	100	5,91	5,24	8,17	113,7	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	
202/303	Макаронные изделия отварные с	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	
	М/Р																			
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	
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
		620	18	18,4	95,75	652,09	0,36	0,24	16,47	112,53	0,22	334,43	126,92	183,42	35,81	3,24	151,21	10,06	40,24	
Итого за Завтрак																				
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	
96/Акт	Рассолыник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	1,53	11,51	6,74	127,43	0,09	0,06	8,76	205,12	0,00	413,28	28,28	69,9	25,87	0,99	74,75	1,91	27,57	
278	Тертель 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	
503/Акт	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	
389	Сок фруктовый 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	
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	
		896	27	27,6	134,05	843,42	0,52	0,56	19,77	222,57	0,43	826,81	150,1	375,68	151,58	7,52	187,18	16,27	73,74	
Итого за Обед																				
Итого за день																				
		1516	45	46	229,8	1495,51	0,88	0,8	36,18	335,1	0,65	1161,2	227,02	559,08	187,4	10,76	338,39	26,33	113,98	

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

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон:осенне-зимний
 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	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
297775	Фаршированные 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	Каша гречневая с маслом ол	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 груш	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
ТПР	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
ТПР	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	Мг	Fe	I	Se	F	
1		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	123.91	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	128.43	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	0.00	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	25.54	26.36	101.84	663.87	0.18	0.45	176.86	406.94	0.33	821.49	186.19	251.23	80.63	4.66	149.76	31.37	30.34	
Итого за день		610	25.54	26.36	101.84	663.87	0.18	0.45	176.86	406.94	0.33	821.49	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 Могилыный М.П.

Сезон:осенне-зимний
День: 10
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	Мг	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 ржанो 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	278.05	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	278.05	82.33	4.39	138.44	25.56	198.31