

Утверждаю:
Директор
ООО «КП Южный»
И.А. Ларионова /
« 01 » сентября 2025 г.



Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ Ермакова Т.М.
« 01 » сентября 2025 г.
Родительский комитет Иванченко АВ
« 01 » сентября 2025 г.

Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся из многодетных семей 5-11 класс общеобразовательных учреждений Самарской области Красноармейского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

День: 1
Неделя: 1

Неделя: 1										категория: животные																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
			Б			Ж				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
			3	4	5	6	7	8															9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние

День: 2
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			(г)							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	8														9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак																													
2	Бутерброд с повидлом и маслом	60	5,26	9,5	14,06	201,1	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5													
173	Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным	250/5	9,92	8,13	44,54	275,05	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04										
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,51	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22										
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										
Итого за Завтрак		555	22,5	19,3	95,70	680	0,35	0,39	1,74	41,17	0,2	418,54	271,37	373,06	104,03	4,18	54,3	7,15	66,06										
Обед																													
67	Винегрет овощной	100	3,79	8,04	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										
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/250/1	4,56	5,39	14,91	137,59	0,09	0,03	0,78	0,02	0,00	29,84	8,54	55,99	9,32	0,57	46,55	0,04	13,01										
301	Кнели куриные с соусом	100	10,57	9,87	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										
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р	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										
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		906	30,5	30,20	117,9	861,68	0,32	0,46	8,25	243,82	0,43	578,97	106,03	284,36	67,29	5,27	195,2	16,21	152,01										
Итого за день		1461	53,03	49,48	213,58	1541,68	0,67	0,85	9,99	284,99	0,63	997,51	377,28	657,42	171,32	9,45	249,5	23,36	218,07										

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У					B1	B2	C	A	D	K	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																								
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					
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5								
210	Омлет натуральный	160	13,43	10,2	39,39	226,73	0,07	0,48	0,55	173,9	4,58	182,63	109,8	212,45	17,13	2,33	106,04	27,74	49,74					
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					
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					
Итого за Завтрак		550	21,67	22,9	77,6	570,87	0,22	0,6	5,25	177,5	4,67	461,85	163,4	313,06	55,97	6,83	108,76	29,8	64,13					
Обед																								
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	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					
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	15,3	118,25	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18					
270	Котлеты "Московские"	100	8,84	11,01	21,39	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					
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	9,17	7,31	40,19	249,03	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					
АКТ	Компот из свежемороженных ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	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		891	28,9	29,1	134	895,84	0,56	0,55	12,79	478,68	0,44	740,25	96,19	343,39	135,64	6,63	170,86	15,71	71,23					
Итого за день		1441	50,5	52	211,6	1466,71	0,78	1,15	18,04	656,19	5,11	1202,12	259,59	656,45	191,61	13,46	279,62	45,51	135,36					

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многодетные

День: 5

Неделя: 1

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У																		
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	100	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	250	16.29	13.13	27.2	279.25	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				
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				
ГР	Хлеб пшеничный	45	3.49	3.52	19.52	108.49	0.06	0.15	0.00	0.00	0.15	46.5	20	32.5	7	0.55	1.6	3	12.25				
Итого за Завтрак		595	21.43	20.43	78.62	572.28	0.24	0.33	14.86	438.54	1.65	920.08	114.14	228.04	64.26	3.71	117.93	10.9	228.68				
Обед																							
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным	100	1.49	4.57	10.37	94.15	0.03	0.00	8.49	0.05	0.00	24.23	27.72	42.41	13.29	0.63	56.76	0.07	4.53				
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	6.64	5.84	13.16	133.73	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				
268/75	Шницель из мяса с соусом	100	6.94	12	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				
304	Рис отварной с м/сливочным	180	6.32	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				
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				
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 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		896	27	28.2	132.9	918.4	0.45	0.5	18.18	332.37	0.43	759.34	136.23	329.12	98.54	5.13	207.47	13.47	73.39				
Итого за день		1491	48.4	48.6	211.5	1490.68	0.69	0.83	33.04	770.91	2.08	1679.42	250.37	567.16	162.8	8.84	325.4	24.37	302.07				

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

День: 6
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Категория: минеральные вещества (мг)							
			Б			Ж				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У	8	9	10														
Неделя: 2																						
Завтрак																						
209	Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.5	0.03	0.24	0.00	93.6	2.64	69.72	29.04	100.22	6.26	1.31	10.56	16.21	29.04			
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	250/5	8.42	13.16	42.05	325	0.12	0.17	0.65	30.42	0.07	207.68	144.4	169.18	39.62	0.87	59.26	2.81	35.11			
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			
ГР	Хлеб пшеничный	35	3.2	1.36	15.9	88.64	0.12	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	81	26.1	9.9	1.08						
Итого за Завтрак		550	22.5	22.7	66.6	614.14	0.27	0.42	0.71	124.32	2.71	297.98	259.1	302.68	59.61	4.02	69.82	19.02	64.15			
Обед																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и огурцом	100	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			
388	Уха рыбацкая с зеленью	15/250/1	5.99	10.6	17.12	172.98	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			
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9.01	7.26	4.55	119.76	0.05	0.09	1.77	30.71	0.00	139.15	24.51	106.28	15.12	0.96	37.7	7.95	152.22			
202/308	Макаронные изделия отварные с м/р.	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			
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		906	27.9	28	115.1	817.5	0.3	0.53	24.16	255.57	0.41	959.17	324.21	78.48	5.5	201.66	33.46	275.42				
Итого за день		1456	50.4	50.7	181.7	1431.64	0.57	0.95	24.87	379.89	3.12	257.11	396.2	626.89	138.09	9.52	271.48	52.48	339.57			

Неделя: 2													Сезон: Осенне-зимний									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)											
		Масса порции	Б	Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	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																						
63	Салат из моркови (припуск.) и кураги	100	1,5	4,88	14,52	64,08	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			
297/755	Фрикадельки 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						
202/308	Макaronные изделия отварные с м/р.	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			
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			
35	ПР Хлеб пшеничный	35	2,66	1,06	3,02	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58			
Итого за Завтрак		615	20,41	22,5	85,83	650,07	0,25	0,18	5,6	153,74	1,68	362,3	91,15	193,44	58,64	2,92	58,75	2,28	84,71			
Обед																						
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	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(АК)	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	2,23	8,35	9,25	117,43	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			
229	Рыба, тушеная с овощами	50/50	14	11,99	16,14	219,54	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,98	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55			
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	4,08	5,76	28,13	164,7	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			
30	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		896	27,9	27,6	133,5	869,85	0,39	0,58	31,43	588,37	10,51	539,41	191,91	409,84	133,83	5,69	257,24	22,8	482,66			
Итого за День		1511	48,3	50,1	219,4	1519,92	0,64	0,76	37,03	742,11	12,19	901,7	283,06	603,28	192,47	8,61	315,99	22,8	567,37			

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

День: 8
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: многодетные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
		г)							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
		Б	Ж	У	7	8	9															10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Заутрак																							
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	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				
291	Плов из птицы	250	12,3	10,3	33,75	287,99	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				
383/Акт	Кисель	200	4,41	6,09	18,56	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				
ПР	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				
Итого за Заутрак		590	22,5	23	94	680	0,13	0,22	19,65	448,17	8,52	282,26	98,99	197,2	52,65	2,1	111,16	9,42	160,99				
Обед																							
67	Винегрет овощной	100	3,79	8,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78				
108/109	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	3,39	14,94	104,36	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26				
268/756	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	12	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				
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл.	180	9,17	7,31	40,19	249,03	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	Комлот 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				
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		890	28,16	32,10	130,05	937,27	0,57	0,6	9,91	537,92	0,61	1013,7	125,15	373,37	154,28	7,36	182,2	16,05	75,19				
Итого за день		1480	50,66	55,10	224,05	1617,27	0,7	0,82	29,56	986,09	9,13	295,9	224,14	570,57	206,93	9,46	293,36	25,47	236,18				

Не