

Утверждаю:

Директор ООО «ККЦН»

И.В. Воробьев

« 01 »

марта 2026г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Привольное

Сергей И. Ю. Сергеев

« 01 »

марта 2026 года.

Родительский комитет ГБОУ СОШ №2 с. Привольное

« 01 » марта 2026 года.

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся из многодетных семей 5-11 классов общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: многолетние

День: 1
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	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				
Завтрак																							
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,89	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8				
173	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	250/5	10,29	10,53	48,96	359,79	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,83	181,6	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04				
382	Каша с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22				
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	28	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
Итого за Завтрак		555	21,3	18,4	95,8	664,76	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	19,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86				
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				
355	Солянка по домашнему	310/250/5	5,99	7,4	12,12	149,89	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64				
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	17,09	12,89	33,75	381,66	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,19	24,51	106,28	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22				
202/308	Макаронные изделия овальные с мр.	180	0,66	0,09	32,01	132,8	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				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	2,43	0,3	14,64	81,02	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	2,4	1,02	12,66	66,6	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		916	31,3	28,42	121,82	945,77	0,23	0,47	9,4	92,93	0,4	782,13	149,24	317,32	72,52	5,15	96,12	19,63	191,02				
Итого за день		1471	52,66	46,82	217,57	1610,53	0,58	1,03	10,5	166	0,91	262,48	68,51	739,03	165,26	8,34	151,7	31,73	266,88				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: многолетние

День: 3
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	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																									
47/Акт	Салат из вареной капусты	100	0,4	4,88	9,8	47	0,00	0,00	0,5	0,00	0,00	0,00	1,6	2,9	0,7	0,05									
259	Жаркое из птицы	250	6,36	8,52	3,89	149,4	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						
883/Акт	Кисель	200	8,82	4,42	43,68	231,74	0,00	0,00	12,89	6	9,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8						
ПР	Хлеб пшеничный	-40	0,68	0,28	20,76	89,2	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	590	18,69	18,4	92,77	597,36	0,23	0,29	30,55	36,53	8,52	891,65	93,33	208,76	53,8	2,84	77,41	9,99	195,51						
Обед																									
67	Винегрет овощной	100	1,75	4,71	9,25	61,23	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						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	4,33	5,95	19,75	189,52	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38						
768/Акт	Бытчки из мяса с соусом	100	9,75	6,18	9,67	127	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						
304	Рис отварной с м/сливочным	180	6,56	9,78	24,13	175,83	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	Комлот из куряти	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 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	896	28	27,99	117,73	816	0,43	0,53	13,68	529,22	0,43	911,66	153,2	320,7	103,11	5,37	154,4	13,77	86,2						
	Итого за день	1486	46,69	46,39	210,5	1413,36	0,66	0,82	44,23	565,75	8,95	803,3	246,53	529,46	156,91	8,21	231,81	23,76	281,71						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: весне-летний

Категория: многолетние

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б				У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			Ж	З	4																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
338	Яблоко	100	1.5	5.88	14.52	64.08	0.02	0.02	4	3	0.00	230.74	14.08	9.57	7.83	1.91	1.76	0.26	7.04			
96/Акт	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	250/5/1	4.8	8.91	5.37	126.9	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			
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9.3	7.05	14.66	141.35	0.06	0.09	0.49	27.67	10.14	262.18	70.64	166.28	34.79	0.59	118.74	9.68	366.67			
312	Пюре картофельное с маслом	180	8.26	7.31	40.19	203.25	0.12	0.11	10.38	18.78	0.07	633.24	40.96	94.62	28.69	1.07	60.23	0.75	37.94			
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0.66	0.09	32.01	132.8	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 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	29.35	30.56	134.04	816	0.39	0.61	27.75	254.57	10.54	640.8	199.48	411.27	123.48	6.66	256.42	23.67	470.92			
Итого за день		1506	51.79	50.83	223.8	1465.28	0.5	0.74	161.25	387.41	10.7	1004.4	280.44	688.63	165.89	10.02	312.1	25.91	492.73			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: многодневные

День: 6
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			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
Завтрак																													
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	22,08	1,5													
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	250/10	9,39	11,3	46,93	374,74	0,23	0,24	1,63	27,04	0,13	335,73	181,48	272,87	79,47	1,87	46,9	14,07	22,03										
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	81	26,1	9,9	1,08													
Итого за Завтрак																													
		555	18	20,15	76,6	679,5	0,45	0,25	2,39	27,64	0,13	356,31	290	370,51	116,18	5,21	46,9	14,07	22,03										
Обед																													
ГР	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										
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	5	8,3	10	115	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67													
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										
303/Акт	Каша гречневая с маслом сл	160	8,82	4,42	43,68	231,74	0,14	0,08	0,00	16,74	0,06	143,57	15,66	119,54	78,68	2,68	71,71	2,31	9,26										
342	Компот из свежих яблок	200	0,15	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																													
		896	28,37	27,67	130,09	843,52	0,33	0,52	31,4	81,04	0,42	756,22	135,64	366,62	147,18	7,35	111,07	21,83	176										
Итого за день																													
		1451	46,37	47,82	206,69	1523,02	0,78	0,77	33,79	108,68	0,55	112,54	425,64	737,13	263,36	12,56	157,97	35,9	190,03										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: многолетние

День: 7
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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	8															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
75	Икра свекольная	100	1,57	7,25	4,31	84,95	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		
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	5,91	5,24	6,17	113,7	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,09	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46		
302/304	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		
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	3,24	0,4	19,52	118,49	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		610	18	16,4	95,75	652,09	0,35	0,2	6,58	111,71	0,19	249,97	123,13	179,43	35	3,4	81,49	2,88	48,17		
Обед																					
Ак	Салат Степной	100	2,37	0,1	12,87	185,3	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		
113	Суп-лапша домашняя с щипленкой зеленью	10/250/1	1,53	11,51	6,74	127,43	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64					
Ак	Бигус с сосиской	250	9,66	7,28	17,1	144,56	0,06	0,07	43,77	104,2	0,00	591,59	128,45	154,64	47,86	2,4	112,11	20,21	5,91		
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	8,26	7,31	40,19	203,25	0,02	0,00	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	0,35	0,08	29,85	35,26	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	2,43	0,3	14,64	81,02	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,36		
Итого за Обед		871	27	27,6	134,05	843,42	0,24	0,42	51,86	320,28	0,33	816,89	200,95	315,23	93,38	5,58	149,76	31,37	30,34		
Итого за день		1481	45	46	229,8	1495,51	0,59	0,62	59,44	431,93	0,52	1066,86	324,08	494,72	128,38	8,98	231,25	34,25	78,51		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: осенне-летний

Категория: многолетние

№ 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	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	
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом сливочным	250/5	11,42	11,63	46,95	298,62	0,11	0,16	1,3	13,87	0,07	192,21	129,91	148,74	34	0,68	36,12	0,5	10,96	
583/Ак	Кисель	200	4,75	2,59	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	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		585	19	19,4	69,96	545,26	0,16	0,27	18,19	22,87	8,56	450,85	192,19	177,81	46,25	3,02	39,84	2,56	30,15	
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	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	250/1	2,65	3,1	14,94	104,36	0,17	0,06	5,3	201,19	0,00	418,13	40,13	95,55	34,73	1,79	91,88	2,5	26,88	
297/75	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	10,28	12,08	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59				
202/30	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	
348	Комлот из курицы	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,90	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	65,6	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	28,95	32,01	122,24	873,42	0,45	0,46	12,46	491,79	0,4	1073,5	165,37	342,17	111,16	6,18	185,5	13,83	70,8	
Итого за день		1476	47,95	51,41	212,2	1418,68	0,61	0,73	30,65	514,68	8,96	524,33	565,19	941,57	41	9,2	224,34	16,39	100,95	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: весенне-летний
Категория: многолетние

День: 10
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
		Б	Ж		У	В1	В2	С	А	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																			
	Пенные	60	1,72	3,72	19,24	163,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
268	Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	8,04	12,7	125,61	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/А	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
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	570	20,5	20,5	95,03	679,5	0,41	0,26	1,38	97,08	0,2	232,23	43,17	226,91	94,94	4,88	95,38	4,82	32,07
Обед																			
47/АКТ	Салат из квашеной капусты	100	2,99	3,25	6,47	60,4	0,00	0,00	0,5	0,00		0,00	1,6	2,9	0,7	0,05			
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	5,11	9,86	23,83	183,68	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
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	861	28,33	27,6	122,14	816	0,36	0,55	25,33	243,93	0,33	346,81	134,96	312,37	90,6	4,86	151,57	18,92	220,79
	Итого за день	1431	48,8	48,2	217	1495,5	0,77	0,81	26,71	341,01	0,53	679,11	178,13	539,28	185,54	9,84	246,95	23,74	252,86