

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

П.В. Воробьев /

« 16 » февраля 2026г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье

И.В. Сергачева /

« 16 » февраля 2026 год.

Родительский комитет ГБОУ СОШ №2 с. Приволжье

« 16 » февраля 2026 год.

**Основное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
детей мобилизованных родителей 5-11 класс
общеобразовательных учреждений
Приволжского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ 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																													
1	2	3	4	5	6	7																							
1	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										
270	Котлеты "Московские"	100	5,91	5,24	8,17	113,7	0,24	0,09	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 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										
383/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										
1	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		610	22,44	20,27	89,75	649,28	0,33	0,18	16,57	132,04	8,59	399,2	92,71	178,41	34,47	3,32	79,39	2,95	42,07										
Обед																													
63	Салат из моркови (прилуц.) и кураги	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8										
355	Солянка по домашнему	0/10/250/5	4,8	8,91	5,37	126,9	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,48	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64										
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	139,15	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	2,69	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										
1	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										
1	Хлеб ржанно 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	29,35	30,56	134,05	816	0,35	0,59	9,96	197,71	0,41	763,87	152,08	394,55	154,33	6,66	115,91	21,56	216,62										
Итого за день		1526	51,79	50,83	223,8	1465,28	0,68	0,77	26,53	329,7	9	163,02	244,73	372,96	188,8	9,98	194,3	24,51	258,69										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 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	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																			
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом растительным	100	1,57	7,25	4,31	84,96	0,02	0,03	14,64	1,49	0,00	199,93	43,45	24,05	12,46	0,5	72,5	6,91	0,52
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
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	180	6,52	5,42	31,74	202,14	0,05	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	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		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
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	Рассольник 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	Тефтели 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/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
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
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	27,6	134,05	843,42	0,52	0,36	19,71	222,57	0,43	826,81	190,1	375,64	151,58	7,52	167,18	16,27	73,74
Итого за день		1516	45	46	229,8	1495,51	0,88	0,8	36,18	335,1	0,65	161,2	277,02	538,08	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

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ реч.	Прем 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	5	6	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																									
63	Салат из моркови (припуск) и курицы	100	1,5	5,88	14,52	64,08	0,04	0,05	2,86	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8						
269	Рагу 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						
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,86	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	15	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8						
Итого за Завтрак		590	22,5	23	81,48	607,82	0,23	0,33	15,25	571,84	0,12	964,54	77,64	229,64	76,74	3,58	47,11	9,99	217,89						
Обед																									
Акт	Салат Стелной	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						
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	5,84	13,16	153,73	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,68	73,61	1,59	18,09						
Акт	Бигус с сосиской	250	18,28	20,05	44,53	385,82	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	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,66	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						
866	Итого за Обед	866	27	32,2	115	837,6	0,24	0,49	184,54	675,76	0,33	1085,21	332,92	68	97,4	5,32	223,37	32,98	48,43						
Итого за день		1456	49,5	55,2	196,48	1445,42	0,47	0,82	199,79	147,61	0,45	1949,81	291,94	323	174,14	8,9	270,48	42,95	266,32						

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые пошества (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							
			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									
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 пшена с маслом сливочным	250/5	11,42	11,63	45,96	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									
283/Акт	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	89,98	545,26	0,16	0,27	18,19	22,87	8,56	450,85	192,19	177,81	46,26	3,02	38,84	2,56	30,15									
	Обед																											
67	Винегрет овощной	100	3,79	10,04	9,26	125,1	0,04	0,03	3,98	201,48	0,00	211,83	22,83	36,37	16,55	0,7	37,94	0,22	17,78									
108/108	Суп картофельный с клецками и зеленью	250	2,65	3,1	14,94	104,36	0,05	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26									
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												
202/304	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									
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,01	0,03	0,55	69,95	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	18,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35									
	Итого за Обед	890	28,95	32,01	122,24	873,42	0,34	0,45	11,08	460,32	0,57	898,55	141,24	291,57	99,78	5,05	142,53	13,08	65,2									
	Итого за день	1475	47,95	51,41	212,2	1418,68	0,5	0,72	29,27	483,19	9,13	1339,4	333,43	469,38	137,03	8,07	181,37	15,64	95,35									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	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		
Завтрак																					
	Печенье	60	1,72	3,72	19,24	163,62	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		
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	15,48		
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		
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	20,6	95,03	679,5	0,44	0,5	1,38	190,68	2,84	301,92	72,21	327,13	101,2	6,29	105,94	21,03	61,11		
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		
113	Суп-лапша домашняя с щипленком, зеленью	10/250/1	5,11	9,86	23,83	183,69	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64					
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 ржаное 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		871	28,33	27,6	122,14	816	0,34	0,53	33,22	244,09	0,33	1171,01	165,47	331,51	90,28	5,03	136,44	25,56	198,31		
Итого за день		1441	49,8	48,2	217	1495,5	0,78	1,03	34,6	434,71	3,17	1472,91	237,69	658,64	191,48	11,32	244,38	46,59	259,42		