

Утверждаю:

Директор

ООО "КДП "ЗДОРОВИЕ СЫП"

/К.Ю. Соскова /

« 01 »

декабря

2024 г.

Согласовано:

Директор школы

«19» ноября 2024 г.

Согласовано:

Родительский комитет

«19» ноября 2024 г.

**Примерное десятидневное меню
рациона питания для учащихся
из многодетных семей 5-11 класс
в общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние 5-11 класс

№ 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	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										
Завтрак																													
2	Булочка с повидлом	60	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5													
268	Котлеты "Сытные" с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,06	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46										
303/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	10,17	7,31	38,19	245,03	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										
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36										
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,54	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																													
	Витаминизация	574	20,82	26,86	83,3	733,53	0,51	0,26	2,94	88,47	0,55	236,97	67,26	291,94	18,28	6,5	95,38	4,83	33,43										
АКТ Компот из свежемороженых ягод + витамин С																													
		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										
Итого за Витаминизация																													
		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										
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										
88	Щи из св.капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	2,04	6,18	8,2	96,53	0,05	0,01	25,38	6,57		5,8	40,84	41,08	17,93	0,67													
291	Плов из птицы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,68	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	106,88	5,66	139,76										
348	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	14,84	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	2,43	1,02	12,66	86,6	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																													
		866	27,38	32,2	114,9	692,41	0,21	0,43	30,82	307,23	0,33	562,19	160,58	294,63	90,96	4,3	109,84	17,13	151,46										
Итого за день																													
		1640	48,87	59,36	205,88	1657,94	0,72	0,69	33,46	405,7	0,88	799,16	228,14	586,57	209,23	10,85	205,22	21,93	184,89										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Осень-зимний

Категория: многолетние 5-11 класс

№ 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																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	2,79	6,05	11,21	103,9	0,01	0,03	3,68	0,81	0,01	217,92	28,63	26,21	14,97	1,33	39,77	0,48	13,55							
268	Котлеты "Сытные" с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,89	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
202/308	Макаронные изделия отварные	180	7,99	3,96	27,76	172,32	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	0,00	0,00	30,66	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	0,95	1,8	7,35							
Итого за Завтрак		610	20,15	24,3	95,3	672,22	0,34	0,21	17,95	105,83	8,6	343,12	104,34	177,62	35,44	3,95	118,16	3,03	55,62							
Обед																										
62	Салат из моркови (припуск.) с сахаром	100	1,25	4,18	13,29	98,1	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
103	Суп картофельный с вармишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	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							
268/759	Елик с соусом	100	6,94	13,99	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							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57							
АК	Компот из свежемороженых 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	2,43	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	25,07	28,82	117,39	803,06	0,66	0,62	11,64	1447,8	0,43	872,88	97,22	425,08	195,38	8,31	138,27	15,72	101,32							
Итого за день		1471	45,22	53,12	212,69	1475,3	1	0,83	29,59	2593,64	9,03	1216	201,56	602,7	230,78	12,26	256,43	18,75	156,94							

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

День: 5
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: многодетные 5-11 класс

№ реп.	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	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
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												
289	Рату овощи 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	160,59	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	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	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25													
	Итого за Завтрак	595	20,56	19,43	76,6	602,61	0,23	0,33	16,39	440,8	0,15	636,29	74,88	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,58												
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88												
	Итого за Витамины	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88												
Обед	10	100	3,08	5,47	7,69	92,31	0,11	0,00	7,91	72,2	0,00	14,53	21,73	64,03	19,27	1,3	0,26	0,04	2,73												
82	Салат из зеленого горошка консервирован	250/5/1	7,02	5,86	11,25	113,98	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,09	49,72	38,57	17,96	0,62	39,33	1,73	17,38												
301	Котлеты куриные "Рябушка" с соусом	100	8,98	12,45	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	29,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24												
304	Рис отварной с мясным фаршем	180	4,32	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	53,45	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	26,59	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 ржанно пшеничный	30	2,43	1,02	12,68	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	29,04	29,57	124,34	836,08	0,3	0,47	17,67	343,24	0,42	760,66	161,62	339,71	109,75	5,44	148,34	17,62	147,93												
	Итого за день	1691	49,94	48,13	231,84	1965,59	0,54	0,81	41,74	785	0,57	1747,24	242,67	553,42	173,27	10,86	195,18	28,5	347,39												

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: многолетние 5-11 класс

№ реч.	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	4	5	6	7														
Завтрак																						
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			
291	Плов из птицы	250	17,09	17,89	30,75	381,66	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	109,88	5,66	139,76			
333/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	30,96	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	5,5	0,44	1,28	2,4	9,8			
	Итого за Завтрак	590	22,08	23	90,48	680	0,15	0,23	18,63	483,6	8,52	342,09	97,32	206,48	56,11	2,3	146,89	8,15	167,09			
Обед																						
75	Упра морковная	100	1,68	7,6	27,11	252,7	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	250/5/1	7,02	6,86	11,25	113,96	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,09	49,72	36,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38			
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	7,53	13,43	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,89	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55			
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,67	5,76	28,13	164,7	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	533,24	40,96	84,52	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94			
Акт	Компот из свежемороженых 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	2,43	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	27,65	28,37	114,9	816	0,33	0,57	26,74	446,9	10,51	1333,7	1175,49	372,81	126,44	4,75	256,49	22,38	489,18			
	Итого за день	1486	49,73	51,37	205,38	1496	0,48	0,8	45,37	1930,5	19,03	1675,8	272,78	579,29	182,56	7,05	403,3	30,53	656,27			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осенне-зимний
Категория: многолетние 5-11 класс

День: 9
Неделя: 2

№ рсц.	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	5	6	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
336	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			
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	160,54	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29			
48 (АК)	Компот из яблок	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,58	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
Итого за Завтрак		590	20,28	18,49	81,7	566,94	0,23	0,3	15,62	441,04	1,62	1008,71	80,2	272,97	61,29	4,67	46,18	10,27	225			
Обед																						
57	Салат из редьки	100	1,72	6,1	6,4	67,5	0,03	0,02	26,2	0,2		285,6	41,68	24,15	19,62	1,09						
113	Суп-лапша домашняя с овощами, зеленью	10/250/1	5,91	7,46	14,76	139,86	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,48	7,95	0,64						
270	Голубцы ленивые	120	15,49	11,55	8,69	167	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/АК	Каша гречневая с маслом сл	180	10,17	7,31	38,19	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	Компот из бураги	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	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	19,8	1,56	0,00	12,36	5,8			
Итого за Обед		941	40,71	34,19	134,7	987,1	0,58	0,65	29,29	167,08	0,55	889,57	151,93	392,46	157,17	8,24	95,7	17,78	40,32			
Итого за День		1531	60,99	52,68	216,41	1594,04	0,81	0,95	45,91	608,12	2,17	1896,32	232,13	605,43	218,46	12,91	141,88	28,05	265,32			

