

Утверждено:

Директор

ООО "КШ "ЗДОРОВ И СЫТ"

К.Ю. Соскова /

« 01 » декабря 2024 г.



Согласовано:

Директор школы

« 19 » ноября 2024 г.

Согласовано:

Родительский комитет

« 19 » ноября 2024 г.

*Евгений - Дмитриев* б.а.

*Ирина*

# Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 1-4 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реч.	Примеч. 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
<b>Завтрак</b>																			
2	Бутерброд с колбасом	60	1,15	5,24	4,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,96	64,36	22,96	1,5			
268	Котлеты "Сытные" с соусом	100	6,94	13,59	10,73	186,36	0,24	0,08	1,36	80,04	0,03	40,18	10,85	80,59	8,23	1,21	22,71	0,71	15,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	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
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	14,64	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>544</b>	<b>19,25</b>	<b>25,64</b>	<b>83,75</b>	<b>685,25</b>	<b>0,59</b>	<b>0,3</b>	<b>2,64</b>	<b>96,08</b>	<b>0,54</b>	<b>319,52</b>	<b>68,46</b>	<b>359,47</b>	<b>164,03</b>	<b>8,02</b>	<b>60,94</b>	<b>6,15</b>	<b>38,74</b>
<b>Витаминизация</b>																			
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
	<b>Итого за Витаминизацию</b>	<b>200</b>	<b>0,67</b>	<b>0,3</b>	<b>7,68</b>	<b>32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,5	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,57	3,81	7,9	79,94	0,04	0,04	11,15	164,46	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
291	Плов из птицы	200	15,09	15,33	24,56	286,72	0,08	0,09	2,77	261,68	0,00	180,99	51,28	154,19	39,02	1,32	108,86	5,68	139,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,26	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	14,54	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
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>726</b>	<b>23,82</b>	<b>27,65</b>	<b>100,5</b>	<b>729,36</b>	<b>0,21</b>	<b>0,46</b>	<b>18,49</b>	<b>438,11</b>	<b>0,33</b>	<b>530,47</b>	<b>152,11</b>	<b>283,68</b>	<b>94,71</b>	<b>3,97</b>	<b>169,3</b>	<b>20,39</b>	<b>165,39</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>43,74</b>	<b>53,59</b>	<b>191,93</b>	<b>1456,61</b>	<b>0,8</b>	<b>0,76</b>	<b>21,13</b>	<b>534,2</b>	<b>0,87</b>	<b>850,39</b>	<b>230,87</b>	<b>643,45</b>	<b>248,74</b>	<b>12,04</b>	<b>230,24</b>	<b>26,54</b>	<b>204,13</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ реп.	Применение 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	
<b>Завтрак</b>																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42	
243/758	Салатик отварные с томатным соусом	100	6,15	11,23	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
312	Пюре вареномолочное с маслом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	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	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,65	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	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		550	14,08	18,4	62,73	542,85	0,18	0,26	20,4	139,97	0,19	820,12	109,33	220,74	60,34	3,62	99,25	7,29	51,16	
<b>Обед</b>																				
67	Винегрет овсяной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67	
16/АК	Суп-харчо с мясом и зеленью	15/200/1	6,7	9,72	11,93	160,15	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	Котлеты куриные "Рыбушка" с соусом	100	8,98	12,45	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	
202/308	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,45	168,45	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	2,62	
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	2,43	1,02	12,65	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	
<b>Итого за Обед</b>		795	27,06	34,26	104,72	800,51	0,3	0,45	6,48	162,98	0,43	463,73	101,21	268,18	59,65	4,96	194,11	16,12	144,9	
<b>Итого за день</b>		1335	41,14	52,66	167,45	1343,37	0,48	0,71	26,88	302,93	0,62	1303,85	210,54	488,93	119,99	8,58	232,36	23,41	196,06	





## 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 1-4 классов

№ реш.	Прямик, 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	
			3	4	5															6
<b>Завтрак</b>																				
54	Салат из свеклы с яблоками	60	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	
258	Котлеты "Сытные" с соусом	100	5,94	13,99	10,73	196,36	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	150	5,52	4,52	26,45	168,45	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	
383/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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16,19	22,51	89,5	626,79	0,34	0,2	16,51	105,54	8,59	257,97	119,73	167,56	29,87	3,46	151,59	2,84	50,34	
<b>Обед</b>																				
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	2,16	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	115,2	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68	
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58	
258/756	Жик 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	36,64	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	
АКТ	Компот из замороженных ягод	200	0,67	0,3	7,66	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 ржаной 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	
<b>Итого за Обед</b>		771	24,01	26,14	105,27	730,39	0,65	0,61	10,26	1407,5	0,43	795,26	94,43	413,66	191,06	8,13	137,48	15,67	95,72	
<b>Итого за день</b>		1311	40,2	48,65	194,77	1357,18	0,99	0,81	26,77	513,0	9,02	1053,23	214,16	681,2	220,89	11,59	289,04	18,51	146,06	

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Дети мобилизованных родителей 1-4 классов

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б			Ж				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6	4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
338	Рблико	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 помид	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,98	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	4,68	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,5	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,5	3	12,25			
<b>Итого за Завтрак</b>		545	17,3	15,8	67,67	546,76	0,23	0,33	15,39	440,8	0,15	935,29	74,88	209,8	61,02	5,09	46,39	10,79	196,58			
<b>Витаминация</b>																						
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,95	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88			
<b>Итого за Витаминация</b>		200	0,34	0,13	30,9	127,9	0,01	0,01	7,68	0,95	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88			
<b>Обед</b>																						
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	5,27	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64			
82	Борщ из свежей капусты с морфелем светлой зеленой	200/5/1	1,6	4,69	9	91,16	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,09	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,79	17,38			
301	Котлеты куриные "Рябушка" с соусом	100	8,98	12,45	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			
304	Рис отварной с сливочным	150	3,65	4,32	36,58	209,7	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	27,53	114,8	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	29,58	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	0,86	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			
<b>Итого за Обед</b>		776	25,14	26,11	112,01	753,29	0,26	0,47	14,55	314,36	0,42	754,89	152,93	314,1	102,04	4,92	148,24	17,61	146,84			
<b>Итого за день</b>		1521	42,78	42,04	210,58	1427,95	0,5	0,81	38,62	756,12	0,57	1741,4	233,88	527,8	186,96	10,34	195,08	28,49	346,3			















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

СанПиН 2.3/2.4.3580-20

День: 10  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети мобилизованных родителей 1-4 класс

№ п/п	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			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
63	Салат из моркови (припуск) и курати	60	0,92	2,72	8,71	38,45	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			
268/759	Ежик с соусом	100	6,94	13,99	10,73	198,36	0,24	0,06	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	60,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19			
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	28,45	168,45	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			
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	0,78	0,00	0,00	0,00			
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			
<b>Итого за Завтрак</b>																						
<b>Витаминизация</b>																						
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			
<b>Итого за Витаминизацию</b>																						
<b>Обед</b>																						
45	Салат из белокочанной -капусты с зеленью	60	0,79	1,95	3,76	51,49	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28			
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	2,74	4,31	17,15	90,86	0,07	0,05	6	161,49	0,00	327,28	17,5	51,97	19,19	0,72	38,37	1,52	21,49			
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,55	7,51	172,17			
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 ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,65	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			
<b>Итого за Обед</b>																						
<b>Итого за день</b>																						
1461		39,32	46,13	206,93	1447,02	0,7	0,8	41,3	1438,7	0,52	627,1220,23	494,67	138,16	8,69	218,1	27,13	276,32					