

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор «ООО «КП Южный»  
И.А. Ларионова /  
« 1 » марта 2023 г.



Согласовано:

Директор \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год.

Родительский комитет \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 год.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей мобилизованных родителей общеобразовательных учреждений Красноармейского района Самарской области

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

День: понедельник  
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром.	100	1,25	0,1	10,6	48,31	0,06	0,07	4,8	1920	0,00	192	26	52,8	36,48	0,68	4,8	0,1	52,8
260	Гуляш мясной"	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,86	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82
171	Каша гречневая с маслом	200	11,63	6,66	52,6	316,86	0,4	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	25,12	276,79	184,36	6,22			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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>		630	22,94	24,29	96,68	697,37	0,73	0,24	6,64	1920,38	0,09	272,05	75,5	454,13	233,49	9,13	42,44	2,05	74,97
<b>Итого за день</b>		630	22,94	24,29	96,68	697,37	0,73	0,24	6,64	1920,38	0,09	272,05	75,5	454,13	233,49	9,13	42,44	2,05	74,97

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

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ рец.	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	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	l	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>																			
209	Яйцо вареное **	60	6,43	5,45	0,32	76,36	0,03	0,22	0,00	84,24	2,38	62,75	26,14	90,2	5,64	1,18	9,5	14,59	26,14
14	Масло сливочное порционн.	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл.	250/5	7,14	7,28	39,71	252,86	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,91	143,32	170,81	40,18	0,88	46,26	2,81	35,68
382	Какао с молоком..	200	3,61	3,33	24,57	147,19	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	3,04	0,32	19,68	93,76	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>		565	20,3	22,76	84,4	628,39	0,22	0,65	1,17	154,94	2,7	482,63	298,07	390,71	78,39	3,44	64,96	21,65	98,09
<b>Итого за день</b>		565	20,3	22,76	84,4	628,39	0,22	0,65	1,17	154,94	2,7	482,63	298,07	390,71	78,39	3,44	64,96	21,65	98,09

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Школьники

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
57	Салат из редьки..	100	1,75	6,18	6,45	89,63	0,03	0,03	25,05	0,00	0,00	318,12	38,95	28,56	20,3	1,14	70,66	0,04	2,73
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	6,69	6,63	11,09	158,94	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44
312	Картофельное пюре	200	4,1	4,71	26,66	165,43	0,16	0,14	13,84	20,54	0,07	843,84	51,02	111,73	38,06	1,39	45,1	0,98	50,55
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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>		644	15,8	17,89	78,96	569,55	0,33	0,35	40,65	103,95	5,95	1359,92	132,09	255,34	90,45	4,44	182,27	8,72	272,88
<b>Итого за день</b>		644	15,8	17,89	78,96	569,55	0,33	0,35	40,65	103,95	5,95	1359,92	132,09	255,34	90,45	4,44	182,27	8,72	272,88

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

День: четверг  
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
75	Икра свекольная	100	2,07	7,5	9,4	114,63	0,03	0,00	13,88	0,2		0,00	35,68	49,72	24,25	1,45			
268	Биточки из мяса с соусом.	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45
809/202	Макаронные изделия отварные .	200	7,27	4,42	43,26	241,9	0,08	0,01	0,00	20,87	0,07	76,17	21,95	65,55	10,48	1,31	72,98	0,04	19,34
883/Акт	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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>		630	18,72	25,57	112,31	751,2	0,38	0,18	28,15	107,11	8,59	144,25	116,67	215,47	47,38	4,39	96,65	2,54	46,94
<b>Итого за день</b>		630	18,72	25,57	112,31	751,2	0,38	0,18	28,15	107,11	8,59	144,25	116,67	215,47	47,38	4,39	96,65	2,54	46,94

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

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	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	Д	К	Ca	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
<b>Завтрак</b>																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	100	0,84	5,11	2,34	63,82	0,01	0,02	2,22	2,43	0,00	116,58	20,49	24,57	11,69	0,53	0,4	0,07	4,09
259	Жаркое из птицы	250	14,05	14,13	28,62	297,85	0,25	0,00	35,31	0,1		0,00	33,14	185,56	50,7	2,34			
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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>		590	18,12	19,61	65,63	516,69	0,3	0,15	37,53	2,83	0,12	174,36	74,29	243,31	71,82	4,07	1,68	2,47	13,89
<b>Итого за день</b>		590	18,12	19,61	65,63	516,69	0,3	0,15	37,53	2,83	0,12	174,36	74,29	243,31	71,82	4,07	1,68	2,47	13,89

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

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ рец.	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	Д	К	Ca	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
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Икра кабачковая*	100	1,2	7	7,4	104,4	0,00	0,00	2,3	27	0,00	274	17	29	14	0,7	0,00	0,4	0,00
265	Плов с мясом *	250	12,23	22,84	49,93	454,2	0,29	0,1	4,08	320,13	0,00	118,14	23,63	197,47	41,99	1,95	108,69	0,06	53,15
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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>		590	16,53	30,18	103,75	760,16	0,33	0,23	26,38	351,13	2,2	456,34	58,87	254,47	62,99	3,31	109,97	2,86	62,95
<b>Итого за день</b>		590	16,53	30,18	103,75	760,16	0,33	0,23	26,38	351,13	2,2	456,34	58,87	254,47	62,99	3,31	109,97	2,86	62,95

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

День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
3	Бутерброд с маслом, сыром**	60	4,11	11,35	15,74	181,54	0,04	0,1	0,11	27,03	0,22	30,39	105,11	127,11	7,7	0,47	0,96	1,89	7,6
14	Масло сливочное порционн.	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
173	Каша молочная геркулесовая с м/сливочным	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,37	158,37	256,13	76,95	1,87	12,8	16,23	43,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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>		565	20,87	31,23	104,02	781,03	0,36	0,56	1,28	97,32	0,54	557,26	393,22	518,64	120,92	3,91	22,96	22,37	79,15
<b>Итого за день</b>		565	20,87	31,23	104,02	781,03	0,36	0,56	1,28	97,32	0,54	557,26	393,22	518,64	120,92	3,91	22,96	22,37	79,15



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

День: среда  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
62	Салат из моркови (припущен.) с сахаром.	100	1,25	0,1	10,6	48,31	0,06	0,07	4,8	1920	0,00	192	26	52,8	36,48	0,68	4,8	0,1	52,8
295/Ак	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46
309/202	Макаронные изделия отварные .	200	7,27	4,42	43,26	241,9	0,08	0,01	0,00	20,87	0,07	76,17	21,95	65,55	10,48	1,31	72,98	0,04	19,34
383/Ак	Кисель + С витамин.	200	0,00	0,00	32,53	130,12	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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>		630	19,08	14,39	112,47	655,9	0,26	0,24	19,36	1962,89	8,58	382,31	118,35	204,18	64,67	3,35	115,61	6,58	166,75
<b>Итого за день</b>		630	19,08	14,39	112,47	655,9	0,26	0,24	19,36	1962,89	8,58	382,31	118,35	204,18	64,67	3,35	115,61	6,58	166,75

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

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ 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
<b>Завтрак</b>																			
338	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
ПР	Вафли Твист	22,5	1,2	6,1	13,1	112,5	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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>563</b>	<b>16,3</b>	<b>16,61</b>	<b>119,64</b>	<b>693,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>4,45</b>	<b>29,17</b>	<b>0,52</b>	<b>452,89</b>	<b>189,13</b>	<b>257,75</b>	<b>52,62</b>	<b>4,1</b>	<b>49,72</b>	<b>5,6</b>	<b>53,89</b>
<b>Итого за день</b>		<b>563</b>	<b>16,3</b>	<b>16,61</b>	<b>119,64</b>	<b>693,92</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>4,45</b>	<b>29,17</b>	<b>0,52</b>	<b>452,89</b>	<b>189,13</b>	<b>257,75</b>	<b>52,62</b>	<b>4,1</b>	<b>49,72</b>	<b>5,6</b>	<b>53,89</b>

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

День: пятница  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники

№ рец.	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	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
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Печенье...	100	7,5	11,8	74,4	436	0,08	0,00	0,00	0,00		0,00	29	90	20	2,1			
289	Рагу овощное с птицей.	250	15,13	17,46	17,91	280,2	0,15	0,16	10,57	440,87	0,00	653,14	37,09	168,83	41,58	1,87	43,31	8,43	194,44
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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>		590	29,51	33,04	136,66	955,53	0,34	0,41	11,09	454,16	0,12	874,15	193,72	391,62	97,85	5,52	52,51	12,59	221,84
<b>Итого за день</b>		590	29,51	33,04	136,66	955,53	0,34	0,41	11,09	454,16	0,12	874,15	193,72	391,62	97,85	5,52	52,51	12,59	221,84