Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____/П.В. Воробьев /

«_01_» декабря 2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ _____

_____/ Лукьянова И.М /

«_01_» декабря 2026 год.

Родительский комитет Кадр Кадырова А.И.

«_01_» декабря 2026 год.

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся 5-11 классов в общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____ /П.В. Воробьев /

«_01_» декабря 2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / Лукьянова И.А. /

«_01_» декабря 20_26_ год.

Родительский комитет Карпова А.И.

«_01_» декабря 20_26_ год.

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся детей мобилизованных родителей 5-11 класса общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____ /П.В. Воробьев /

« 01 » декабря 2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / Лукьянова И.Ч. /

« 01 » декабря 2026 год.

Родительский комитет _____ Кадырова А.И.

« 01 » декабря 2026 год.

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

Утверждаю:

Директор ООО «ККДП»

_____ П.В. Воробьев /

« 01 » декабря 2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ _____

_____ / Лукьянова И.А. /

« 01 » декабря 20 26 год.

Родительский комитет Кадырова А.И.

« 01 » декабря 20 26 год.

Основное десятидневное меню рациона питания, для детей ОВЗ 5-11 класс учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Кинельского района

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, 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
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	77	0,02	0,02	4	3	0.00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
291	Плов из птицы	250	20,14	18,5	60,86	497	0,08	0,09	2,77	261,66	0.00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	57	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	74	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		584	23,1	23,7	100,5	705	0,13	0,21	7,33	266,05	0,44	464,95	63,25	191,11	55,24	4,34	111,6	7,73	155,51
Обед																			
35	Салат картофельный	100	1,82	5,37	13,71	115,82	0,08	0,05	7,4	1,51	0.00	420,7	12,03	51,05	18,88	0,77	4,14	0,28	26,81
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком	10/250	5,11	5,17	23,5	183,69	0,05	0.00	1	0,14		0.00	13,16	53,46	7,95	0,64			
Акт	Капуста тушенная с курицей	250	18,28	20,05	44,53	386,82	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	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		870	30,7	32	134	941,33	0,27	0,45	52,54	117,85	0,33	1113,69	225,1	329,51	94,69	5,42	117,21	31,56	44,42
Итого за день		1454	53,8	55,7	235	1646,33	0,41	0,66	82,07	381,1	0,77	1633,5	315,95	535,2	161,72	8,94	227,05	39,03	192,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8 **Сезон:** Осенне-зимний

Неделя: 2 **Категория:** дети 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
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
278	Тефтели тушеные в соусе	100	6,73	6,35	5,66	117	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
ЗОЗ/Ак	Каша гречневая	180	8,26	7,31	25,98	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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	101	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	21,12	20,94	95,68	670,05	0,36	0,28	6,01	43,8	0,23	590,86	71,79	257,14	109,12	5,64	110,35	5,86	36,19
Обед																			
49	Салат "Витаминный"	100	2,6	6,22	22,17	154,9	0,01	0,01	3,99	180,51	0.00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
99	Суп из овощей с птицей	250	2,46	3,44	13,16	153,73	0,06	0,04	7,68	168,82	0.00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09
229	Рыба, тушенная с овощами	100	8,95	8,56	11,7	170	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч	180	6,56	9,78	24,13	175,83	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	74	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	67	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		890	28,7	30,6	107	853,46	0,34	0,58	155,39	818,71	10,51	1333,81	162,01	361,24	114,69	4,55	254	23,51	468,91
Итого за день		1510	49,8	51,5	202	1523,51	0,7	0,86	161,4	862,51	10,74	1924,67	233,8	618,38	223,81	10,19	364,35	29,37	505,1