

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат питания Южный»



/И.А. Ларионова/

*Согласовано  
с Советом родителей  
Протокол №4 от 31.03.2021г.*

Согласовано:

Директор школы



*Кузнецов В.А.*

20 21 г.

# Примерное двухнедельное меню рациона питания для детей (ОВЗ) учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Челновершинского района

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Школьники ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| ПР                      | Сыр "Хохланд"                               | 17,5         | 1,75                 | 4,73  | 0,86   | 53,01                          | 0,00          | 0,11  | 0,03  | 0,05 | 91                        | 105    | 3,5    | 0,12  |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена        | 250/5        | 7,54                 | 8,53  | 41,75  | 273,93                         | 0,12          | 1,2   | 38,5  | 0,24 | 164,93                    | 193,65 | 46,52  | 0,99  |
| 382                     | Какао с молоком                             | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 0,06          | 1,59  | 24,4  | 0,00 | 152,2                     | 124,56 | 21,34  | 0,48  |
| ПР                      | Батон порционнно                            | 30           | 2,31                 | 0,9   | 15,87  | 80,82                          | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 90                        | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 15,68                | 17,7  | 76,06  | 526,36                         | 0,23          | 2,9   | 62,93 | 0,29 | 498,13                    | 442,71 | 75,26  | 1,95  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| ПР                      | Икра кабачковая                             | 60           | 1,2                  | 5,4   | 5,1    | 73,8                           | 0,01          | 4,2   | 0,00  | 0,55 | 24,6                      | 22,2   | 9      | 0,42  |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью | 200/2        | 2,02                 | 4,28  | 9,26   | 83,64                          | 0,05          | 15,79 | 5,35  | 0,02 | 53,65                     | 52,05  | 22,52  | 0,84  |
| 278                     | Тефтели из говядины тушеные в соусе         | 50/50        | 7,42                 | 11,7  | 10,26  | 175,94                         | 0,05          | 2,87  | 0,04  | 0,36 | 19,27                     | 85,44  | 15,46  | 1,32  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные                 | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 4,86                      | 37,17  | 21,12  | 4,27  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин     | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                          | 0,00          | 0,73  | 0,00  | 0,00 | 32,48                     | 23,44  | 17,46  | 0,7   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                              | 40           | 4,27                 | 1,81  | 21,2   | 118,17                         | 0,16          | 0,08  | 0,00  | 0,00 | 108                       | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,67                          | 0,13          | 0,12  | 0,00  | 0,00 | 60                        | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 23,64                | 28,79 | 118,92 | 830,47                         | 0,46          | 23,79 | 5,39  | 0,95 | 302,86                    | 292,6  | 110,76 | 9,84  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 39,32                | 46,49 | 194,98 | 1356,83                        | 0,69          | 26,69 | 68,32 | 1,24 | 800,99                    | 735,31 | 186,02 | 11,79 |

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

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 67                      | Винегрет овощной                           | 60           | 0,84                 | 6,02  | 4,37   | 75,02                          | 0,03          | 5,05  | 1,17 | 0,54 | 19                        | 24,92  | 11,21  | 0,47  |
| 234                     | Котлеты рыбные с соусом                    | 50/50        | 6,4                  | 4,55  | 9,4    | 104,15                         | 0,11          | 1,31  | 0,02 | 0,22 | 24,99                     | 85,89  | 21,05  | 0,81  |
| 312                     | Пюре картофельное                          | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,4   | 137,25                         | 0,14          | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98                     | 86,6   | 27,75  | 5,05  |
| 377                     | Чай с лимоном                              | 200/3,5      | 0,23                 | 0,05  | 15,07  | 61,15                          | 0,00          | 1,5   | 0,00 | 0,00 | 6,65                      | 9,01   | 4,82   | 0,89  |
| ПР                      | Батон порционно                            | 30           | 2,31                 | 0,9   | 15,87  | 80,82                          | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 90                        | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 12,84                | 16,32 | 65,11  | 458,39                         | 0,33          | 26,02 | 1,19 | 0,8  | 177,62                    | 225,92 | 68,73  | 7,58  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 47                      | Салат из квашеной капусты                  | 60           | 1,02                 | 3     | 5,07   | 51,36                          | 0,01          | 15,18 | 0,00 | 0,00 | 25,25                     | 18,55  | 8,62   | 0,35  |
| 102/Ак                  | Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью | 10/200/1     | 4,22                 | 9,45  | 9,94   | 141,69                         | 0,14          | 10,2  | 0,01 | 0,73 | 17,59                     | 60,16  | 18,12  | 0,8   |
| 260                     | Гуляш из говядины                          | 50/50        | 14,55                | 16,79 | 2,89   | 221                            | 0,03          | 0,92  | 0,00 | 0,00 | 21,81                     | 154,15 | 22,03  | 3,06  |
| 304                     | Рис отварной                               | 150          | 3,65                 | 5,37  | 36,68  | 209,7                          | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,02 | 300                       | 60,95  | 16,34  | 0,53  |
| 387                     | Напиток из смородины + С витамин           | 200          | 0,12                 | 0,02  | 26,56  | 106,8                          | 0,00          | 8     |      | 0,00 | 12,96                     | 3,2    | 4,6    | 0,14  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 40           | 4,27                 | 1,81  | 21,2   | 118,17                         | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108                       | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,67                          | 0,13          | 0,12  | 0,00 | 0,00 | 60                        | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 30,38                | 37,43 | 116,98 | 926,39                         | 0,5           | 34,5  | 0,01 | 0,75 | 545,61                    | 369,31 | 94,91  | 7,17  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 43,22                | 53,75 | 182,09 | 1384,78                        | 0,83          | 60,52 | 1,2  | 1,55 | 723,23                    | 595,23 | 163,64 | 14,75 |

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

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 42                      | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60           | 1,03                 | 3,71  | 5,55   | 59,7                           | 0,05          | 7,83  | 0,00 | 0,04 | 9,55                      | 28,39  | 11,23  | 0,45  |
| 243/759                 | Сосиски отварные с соусом                                 | 50/50        | 5,94                 | 12,95 | 3,5    | 154,31                         | 0,11          | 1,2   | 0,03 | 0,02 | 22,72                     | 79,5   | 13,2   | 1,02  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая  | 150          | 4,58                 | 5     | 20,52  | 145,4                          | 0,12          | 0,00  | 0,00 | 0,02 | 8,45                      | 108,87 | 72,03  | 2,42  |
| АКТ                     | Компот из свежемороженой вишни + С витамин                | 200          | 0,2                  | 0,08  | 17,42  | 71,2                           | 0,00          | 40    | 0,00 | 0,00 | 0,3                       | 0,00   | 0,00   | 0,05  |
| ПР                      | Батон порционно   | 30           | 2,31                 | 0,9   | 15,87  | 80,82                          | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 90                        | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 14,06                | 22,64 | 62,86  | 511,43                         | 0,33          | 49,03 | 0,03 | 0,08 | 131,02                    | 236,26 | 100,36 | 4,3   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 75                      | Икра морковная  | 60           | 1,2                  | 0,06  | 12,34  | 54,7                           | 0,04          | 6,05  | 0,12 | 4,05 | 27,92                     | 36,55  | 19,35  | 0,6   |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем и зеленью             | 200/1        | 1,6                  | 3,95  | 9,85   | 81,35                          | 0,03          | 8,54  | 0,00 | 0,00 | 39,78                     | 43,68  | 20,9   | 0,94  |
| 256                     | Мясо говядины тушеное                                     | 50/50        | 9,77                 | 13,03 | 2,64   | 166,86                         | 0,04          | 1,86  | 0,06 | 0,36 | 16,06                     | 103,64 | 15,24  | 1,56  |
| 171                     | Каша перловая с маслом                                    | 150          | 4,45                 | 4,14  | 31,75  | 181,87                         | 0,04          | 0,00  | 0,02 | 0,02 | 29,54                     | 154,49 | 20,4   | 0,91  |
| 342                     | Компот из св.яблок + С витамин                            | 200          | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,6                          | 0,01          | 0,9   | 0,00 | 0,01 | 14,18                     | 4,42   | 5,14   | 0,95  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный  | 40           | 4,27                 | 1,81  | 21,2   | 118,17                         | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108                       | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной   | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,67                          | 0,13          | 0,12  | 0,00 | 0,00 | 60                        | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 24                   | 24,14 | 120,3  | 795,22                         | 0,45          | 17,55 | 0,2  | 4,44 | 295,48                    | 415,08 | 106,23 | 7,25  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 38,06                | 46,78 | 183,16 | 1306,65                        | 0,78          | 66,58 | 0,23 | 4,52 | 426,5                     | 651,34 | 206,59 | 11,55 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| ПР                      | Печенье  | 25           | 1,88                 | 2,95  | 18,6   | 109                            | 0,02          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 7,25                      | 22,5   | 5      | 0,53  |
| 174                     | Каша молочная рисовая с м/сливочным            | 250/5        | 7,44                 | 8,12  | 53,6   | 318                            | 0,09          | 1,63  | 0,03  | 0,04 | 161,54                    | 194,55 | 45,57  | 0,69  |
| 376                     | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,2                  | 0,05  | 14,97  | 61,13                          | 0,00          | 0,1   | 0,00  | 0,00 | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,87  |
| ПР                      | Батон порционно                                | 30           | 2,31                 | 0,9   | 15,87  | 80,82                          | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 90                        | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 11,83                | 12,02 | 103,04 | 568,95                         | 0,16          | 1,73  | 0,03  | 0,04 | 264,04                    | 244,79 | 58,87  | 2,45  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 39/ АКТ                 | Салат Степной с кукурузой                      | 60           | 1,81                 | 3,61  | 14,23  | 96,62                          | 0,03          | 5,26  | 1,08  | 1,36 | 23,78                     | 30,31  | 13,26  | 0,42  |
| 99                      | Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью | 10/200/5/2   | 4,6                  | 6,16  | 8,64   | 108,4                          | 0,08          | 18,89 | 10,41 | 0,75 | 37,06                     | 63,33  | 21,2   | 0,88  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом                         | 50/50        | 8,91                 | 12,36 | 6,41   | 172,52                         | 0,06          | 1,2   | 0,07  | 0,37 | 39,92                     | 59,85  | 12,27  | 0,88  |
| 198                     | Горох отварной                                 | 150          | 13,16                | 4,99  | 33,83  | 231,65                         | 0,48          | 0,00  | 0,02  | 0,02 | 91,01                     | 205,3  | 59,64  | 4,53  |
| 348                     | Компот из кураги +С витамин                    | 200          | 0,78                 | 0,00  | 27,63  | 114,8                          | 0,02          | 0,6   | 0,00  | 0,01 | 32,32                     | 21,9   | 17,56  | 0,48  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 4,27                 | 1,81  | 21,2   | 118,17                         | 0,16          | 0,08  | 0,00  | 0,00 | 108                       | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                    | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,67                          | 0,13          | 0,12  | 0,00  | 0,00 | 60                        | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 36,08                | 29,92 | 126,58 | 919,83                         | 0,96          | 26,15 | 11,58 | 2,51 | 392,09                    | 452,99 | 149,13 | 9,48  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 47,91                | 41,94 | 229,62 | 1488,78                        | 1,12          | 27,88 | 11,61 | 2,55 | 656,13                    | 697,78 | 208    | 11,93 |

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

День: 5  
 Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С    | А    | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |                           |        |        |       |
| 20                      | Салат из свежих огурцов, лука,                     | 60           | 0,45                 | 3,61  | 1,41   | 39,93                          | 0,02          | 5,7  | 0,04 | 0,04 | 13,39                     | 23,75  | 7,91   | 0,34  |
| 295/759                 | Биточки из птицы с соусом                          | 50/50        | 8,04                 | 12,1  | 10,98  | 184,98                         | 0,08          | 1,73 | 0,01 | 0,01 | 39,59                     | 53,08  | 15,18  | 0,88  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные                        | 150          | 5,52                 | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 4,86                      | 37,17  | 21,12  | 4,27  |
| 883/Акт                 | Кисель + С витамин                                 | 200          | 0,00                 | 0,00  | 32,53  | 128,3                          | 0,00          | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,2                       | 0,00   | 0,00   | 0,03  |
| ПР                      | Батон порционно                                    | 30           | 2,31                 | 0,9   | 15,87  | 80,82                          | 0,05          | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 90                        | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 16,32                | 21,13 | 87,24  | 602,48                         | 0,21          | 7,6  | 0,05 | 0,07 | 148,04                    | 133,5  | 48,11  | 5,88  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |      |      |      |                           |        |        |       |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками                         | 60           | 0,65                 | 3,65  | 6,72   | 62,33                          | 0,01          | 5,97 | 0,00 | 0,01 | 17,56                     | 19,08  | 10,1   | 0,9   |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью | 10/200/1     | 4,85                 | 3,44  | 16,9   | 117,96                         | 0,1           | 6,6  | 0,01 | 0,73 | 25,15                     | 74,54  | 24,25  | 1,07  |
| 188                     | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 150/20       | 9,65                 | 7,16  | 53,75  | 318,04                         | 0,09          | 0,33 | 0,17 | 0,02 | 114,65                    | 175,3  | 31,77  | 0,94  |
| 377                     | Чай с лимоном                                      | 200/3,5      | 0,23                 | 0,05  | 15,07  | 61,15                          | 0,00          | 1,5  | 0,00 | 0,00 | 6,65                      | 9,01   | 4,82   | 0,89  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 40           | 4,27                 | 1,81  | 21,2   | 118,17                         | 0,16          | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 108                       | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной  | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,67                          | 0,13          | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 60                        | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 22,2                 | 17,1  | 128,28 | 755,32                         | 0,49          | 14,6 | 0,18 | 0,76 | 332,01                    | 350,23 | 96,14  | 6,09  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 38,52                | 38,23 | 215,52 | 1357,8                         | 0,7           | 22,2 | 0,23 | 0,83 | 480,05                    | 483,73 | 144,25 | 11,97 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А     | Е    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| ПР                      | Йогурт Нежный                                   | 100          | 4,2                  | 1,5   | 5,3    | 51,5                           | 0,00          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 136                       | 0,00   | 0,00   | 0,00  |
| 181                     | Каша молочная манная                            | 200/5        | 6,07                 | 7,09  | 32,31  | 218                            | 0,08          | 1,17  | 0,04  | 0,02 | 132,57                    | 116,69 | 20,3   | 0,46  |
| Акт                     | Напиток шоколадный Nesquik                      | 200          | 2,13                 | 2,08  | 19,48  | 105,16                         | 0,02          | 7,85  | 11    | 0,00 | 126,1                     | 45     | 7      | 2,47  |
| ПР                      | Батон порционно                                 | 30           | 2,31                 | 0,9   | 15,87  | 80,82                          | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 90                        | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |              | 14,71                | 11,57 | 72,96  | 455,48                         | 0,15          | 9,02  | 11,04 | 0,02 | 484,67                    | 181,19 | 31,2   | 3,29  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 28                      | Салат из свеклы с черносливом                   | 60           | 0,94                 | 3,11  | 11,8   | 78,95                          | 0,01          | 5,18  | 0,00  | 0,01 | 25,33                     | 28,54  | 19,82  | 0,96  |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1     | 7,39                 | 7,22  | 12,32  | 143,82                         | 0,1           | 7,84  | 0,01  | 1,16 | 38,96                     | 151,81 | 40,72  | 1,08  |
| 243/759                 | Сосиски отварные с соусом                       | 50/50        | 5,94                 | 12,95 | 3,5    | 154,31                         | 0,11          | 1,2   | 0,03  | 0,02 | 22,72                     | 79,5   | 13,2   | 1,02  |
| 303/Акт                 | Каша гречневая                                  | 150          | 4,58                 | 5     | 20,52  | 145,4                          | 0,12          | 0,00  | 0,00  | 0,02 | 8,45                      | 108,87 | 72,03  | 2,42  |
| 1008                    | Напиток лимонный                                | 200          | 0,14                 | 0,02  | 24,36  | 101,04                         | 0,01          | 6,4   | 0,00  | 0,00 | 6,88                      | 3,52   | 1,92   | 0,17  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 4,27                 | 1,81  | 21,2   | 118,17                         | 0,16          | 0,08  | 0,00  | 0,00 | 108                       | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                                     | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,67                          | 0,13          | 0,12  | 0,00  | 0,00 | 60                        | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |              | 25,81                | 31,1  | 108,34 | 819,36                         | 0,64          | 20,82 | 0,04  | 1,21 | 270,34                    | 444,54 | 172,89 | 7,94  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 40,52                | 42,67 | 181,3  | 1274,84                        | 0,79          | 29,84 | 11,08 | 1,23 | 755,01                    | 625,73 | 204,09 | 11,23 |

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

День: 7  
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
 Категория: Школьники ОВЗ

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | С     | А    | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| 52                      | Салат из свеклы отварной                                   | 60           | 0,84                 | 3,6   | 4,96   | 55,58                          | 0,01          | 5,7   | 0,00 | 0,00 | 21,28                     | 24,37  | 12,42  | 0,79 |
| 268                     | Биточки из мяса говядины с соусом                          | 50/50        | 8,88                 | 10,21 | 10,93  | 171,3                          | 0,12          | 1,34  | 0,02 | 0,22 | 24,28                     | 85,67  | 16,24  | 1,72 |
| 198                     | Горох отварной   | 150          | 13,16                | 4,99  | 33,83  | 231,65                         | 0,48          | 0,00  | 0,02 | 0,02 | 91,01                     | 205,3  | 59,64  | 4,53 |
| 377                     | Чай с лимоном  | 200/3,5      | 0,23                 | 0,05  | 15,07  | 61,15                          | 0,00          | 1,5   | 0,00 | 0,00 | 6,65                      | 9,01   | 4,82   | 0,89 |
| ПР                      | Батон порционнно   | 30           | 2,31                 | 0,9   | 15,87  | 80,82                          | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 90                        | 19,5   | 3,9    | 0,36 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 25,42                | 19,75 | 80,66  | 600,5                          | 0,66          | 8,54  | 0,04 | 0,24 | 233,22                    | 343,85 | 97,02  | 8,29 |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |        |      |
| акт                     | Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репчатым | 60           | 0,86                 | 3,07  | 2,3    | 41,4                           | 0,03          | 4,35  | 0,01 | 0,03 | 16,01                     | 23,21  | 10,21  | 0,44 |
| 88                      | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью                | 200/2        | 2,02                 | 4,28  | 9,26   | 83,64                          | 0,05          | 15,79 | 5,35 | 0,02 | 53,65                     | 52,05  | 22,52  | 0,84 |
| 240                     | Фрикадельки из рыбы с томатным соусом                      | 50/50        | 6,31                 | 1,72  | 7,35   | 70,12                          | 0,09          | 2,51  | 0,18 | 0,37 | 25,67                     | 68,71  | 15,47  | 0,59 |
| 312                     | Пюре картофельное  | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,4   | 137,25                         | 0,14          | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98                     | 86,6   | 27,75  | 5,05 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин                    | 200          | 0,66                 | 0,09  | 32,01  | 132,8                          | 0,00          | 0,73  | 0,00 | 0,00 | 32,48                     | 23,44  | 17,46  | 0,7  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный   | 40           | 4,27                 | 1,81  | 21,2   | 118,17                         | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108                       | 34,8   | 13,2   | 1,44 |
| ПР                      | Хлеб ржаной  | 30           | 2,55                 | 0,99  | 14,64  | 77,67                          | 0,13          | 0,12  | 0,00 | 0,00 | 60                        | 37,5   | 12     | 0,85 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |              | 19,73                | 16,76 | 107,16 | 661,05                         | 0,6           | 41,74 | 5,54 | 0,46 | 332,79                    | 326,31 | 118,61 | 9,91 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 45,15                | 36,51 | 187,82 | 1261,55                        | 1,26          | 50,28 | 5,58 | 0,7  | 566,01                    | 670,16 | 215,63 | 18,2 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|--------|------|------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | С      | А    | Е    | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9      | 10   | 11   | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                         |       |        |   |               |        |      |      |                              |        |        |       |
| ПР                      | Икра кабачковая                     | 60              | 1,2                     | 5,4   | 5,1    | 73,8                                      | 0,01          | 4,2    | 0,00 | 0,55 | 24,6                         | 22,2   | 9      | 0,42  |
| 16/759                  | Ветчина отварная с соусом           | 50/50           | 11,74                   | 11,49 | 3,32   | 163,65                                    | 0,02          | 1,2    | 0,04 | 0,37 | 11,42                        | 140,73 | 20,7   | 0,13  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные         | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,00   | 0,00 | 0,02 | 4,86                         | 37,17  | 21,12  | 4,27  |
| 883/Акт                 | Кисель + С витамин                  | 200             | 0,00                    | 0,00  | 32,53  | 128,3                                     | 0,00          | 0,17   | 0,00 | 0,00 | 0,2                          | 0,00   | 0,00   | 0,03  |
| ПР                      | Батон порционно                     | 30              | 2,31                    | 0,9   | 15,87  | 80,82                                     | 0,05          | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 90                           | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     |                 | 20,77                   | 22,31 | 83,27  | 615,02                                    | 0,14          | 5,57   | 0,04 | 0,94 | 131,08                       | 219,6  | 54,72  | 5,21  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |       |        |   |               |        |      |      |                              |        |        |       |
| 89/ АКТ                 | Салат Степной с кукурузой           | 60              | 1,81                    | 3,61  | 14,23  | 96,62                                     | 0,03          | 5,26   | 1,08 | 1,36 | 23,78                        | 30,31  | 13,26  | 0,42  |
| 96                      | Рассольник Ленинградский с зеленью  | 200/1           | 1,8                     | 4,2   | 9,88   | 84,52                                     | 0,08          | 6,72   | 5,35 | 0,02 | 27,72                        | 48,43  | 19,74  | 0,75  |
| 278                     | Тефтели из говядины тушеные в соусе | 50/50           | 7,42                    | 11,7  | 10,26  | 175,94                                    | 0,05          | 2,87   | 0,04 | 0,36 | 19,27                        | 85,44  | 15,46  | 1,32  |
| 304                     | Рис отварной                        | 150             | 3,65                    | 5,37  | 36,68  | 209,7                                     | 0,03          | 0,00   | 0,00 | 0,02 | 300                          | 60,95  | 16,34  | 0,53  |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника         | 200             | 0,68                    | 0,28  | 20,76  | 88,2                                      | 0,01          | 100    |      | 0,98 | 28                           | 3,44   | 3,44   | 0,32  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                      | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08   | 0,00 | 0,00 | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной                         | 30              | 2,55                    | 0,99  | 14,64  | 77,67                                     | 0,13          | 0,12   | 0,00 | 0,00 | 60                           | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     |                 | 22,18                   | 27,96 | 127,65 | 850,82                                    | 0,49          | 115,05 | 6,47 | 2,74 | 566,77                       | 300,87 | 93,44  | 5,63  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     |                 | 42,95                   | 50,27 | 210,92 | 1465,84                                   | 0,63          | 120,62 | 6,51 | 3,68 | 697,85                       | 520,47 | 148,16 | 10,84 |

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

День: 9

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | С     | А    | Е    | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |                              |        |        |       |
| ПР                      | Яблоко  | 150             | 0,6                     | 0,6   | 14,7   | 67,5                                      | 0,05          | 19,5  | 0,05 | 0,05 | 24                           | 16,5   | 28,5   | 3,3   |
| 295/Ак                  | Котлеты рубленые из птицы с соусом                    | 50/50           | 8,04                    | 12,1  | 10,98  | 184,98                                    | 0,08          | 1,73  | 0,01 | 0,01 | 39,59                        | 53,08  | 15,18  | 0,88  |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая                            | 150             | 6,57                    | 4,36  | 38,67  | 220,53                                    | 0,12          | 0,00  | 0,02 | 0,02 | 33,77                        | 149,85 | 35,44  | 2,55  |
| 389                     | Сок фруктовый   | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 4     | 0,00 | 0,00 | 14                           | 14     | 8      | 2,8   |
| ПР                      | Батон порционно                                       | 30              | 2,31                    | 0,9   | 15,87  | 80,82                                     | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 90                           | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 18,52                   | 17,96 | 100,42 | 638,63                                    | 0,32          | 25,23 | 0,08 | 0,08 | 201,36                       | 252,93 | 91,02  | 9,89  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |                              |        |        |       |
| 20                      | Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного    | 60              | 0,45                    | 3,61  | 1,41   | 39,93                                     | 0,02          | 5,7   | 0,04 | 0,04 | 13,39                        | 23,75  | 7,91   | 0,34  |
| 108/109                 | Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью | 10/200/1        | 5,5                     | 5     | 18     | 139                                       | 0,1           | 10,2  | 0,13 | 0,73 | 27,93                        | 75,74  | 20,04  | 1,03  |
| 259                     | Жаркое из птицы                                       | 250             | 13,12                   | 27,34 | 26,7   | 405,34                                    | 0,25          | 35,31 | 0,1  | 0,03 | 28,23                        | 184,32 | 49,55  | 2,34  |
| 342                     | Компот из св.яблок + С витамин                        | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,9   | 0,00 | 0,01 | 14,18                        | 4,42   | 5,14   | 0,95  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный  | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной   | 30              | 2,55                    | 0,99  | 14,64  | 77,67                                     | 0,13          | 0,12  | 0,00 | 0,00 | 60                           | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 26,05                   | 38,91 | 109,83 | 894,71                                    | 0,67          | 52,31 | 0,27 | 0,81 | 251,73                       | 360,53 | 107,84 | 6,95  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 44,57                   | 56,87 | 210,25 | 1533,34                                   | 0,99          | 77,54 | 0,35 | 0,89 | 453,09                       | 613,46 | 198,86 | 16,84 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 10  
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний  
Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |  |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | С     | А    | Е    | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |                              |        |        |       |
| 47                      | Салат из квашеной капусты                                    | 60              | 1,02                    | 3     | 5,07   | 51,36                                     | 0,01          | 15,18 | 0,00 | 0,00 | 25,25                        | 18,55  | 8,62   | 0,35  |
| 290/АК                  | Птица тушеная в соусе  | 50/50           | 11,51                   | 8,65  | 3,32   | 137,17                                    | 0,06          | 1,2   | 0,06 | 0,36 | 30,67                        | 85,86  | 13,7   | 0,78  |
| 312                     | Пюре картофельное  | 150             | 3,06                    | 4,8   | 20,4   | 137,25                                    | 0,14          | 18,16 | 0,00 | 0,04 | 36,98                        | 86,6   | 27,75  | 5,05  |
| 376                     | Чай с сахаром  | 200             | 0,2                     | 0,05  | 14,97  | 61,13                                     | 0,00          | 0,1   | 0,00 | 0,00 | 5,25                         | 8,24   | 4,4    | 0,87  |
| ПР                      | Батон порционно  | 30              | 2,31                    | 0,9   | 15,87  | 80,82                                     | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 90                           | 19,5   | 3,9    | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 18,1                    | 17,4  | 59,63  | 467,73                                    | 0,26          | 34,64 | 0,06 | 0,4  | 188,15                       | 218,75 | 58,37  | 7,41  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |                              |        |        |       |
| 67                      | Винегрет овощной   | 60              | 0,84                    | 6,02  | 4,37   | 75,02                                     | 0,03          | 5,05  | 1,17 | 0,54 | 19                           | 24,92  | 11,21  | 0,47  |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью | 10/200/2        | 6,7                     | 7,4   | 14,2   | 150,2                                     | 0,21          | 11,2  | 0,02 | 0,73 | 38,41                        | 92,24  | 31,71  | 1,86  |
| 295                     | Шницель из птицы с соусом                                    | 50/50           | 8,04                    | 12,1  | 10,98  | 184,99                                    | 0,07          | 1,72  | 0,03 | 0,02 | 31,99                        | 47,27  | 13,6   | 0,83  |
| 303/АК                  | Каша гречневая   | 150             | 4,58                    | 5     | 20,52  | 145,4                                     | 0,12          | 0,00  | 0,00 | 0,02 | 8,45                         | 108,87 | 72,03  | 2,42  |
| 348                     | Компот из кураги +С витамин                                  | 200             | 0,78                    | 0,00  | 27,63  | 114,8                                     | 0,02          | 0,6   | 0,00 | 0,01 | 32,32                        | 21,9   | 17,56  | 0,48  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный   | 40              | 4,27                    | 1,81  | 21,2   | 118,17                                    | 0,16          | 0,08  | 0,00 | 0,00 | 108                          | 34,8   | 13,2   | 1,44  |
| ПР                      | Хлеб ржаной  | 30              | 2,55                    | 0,99  | 14,64  | 77,67                                     | 0,13          | 0,12  | 0,00 | 0,00 | 60                           | 37,5   | 12     | 0,85  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  |                 | 27,76                   | 33,32 | 113,54 | 866,25                                    | 0,74          | 18,77 | 1,22 | 1,32 | 298,17                       | 367,5  | 171,31 | 8,35  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 45,86                   | 50,72 | 173,17 | 1333,98                                   | 1             | 53,41 | 1,28 | 1,72 | 486,32                       | 586,25 | 229,68 | 15,76 |