

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

/И.А. Ларионова /

« 30 » августа 2023г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

*Михайло-Овсина*  
*Сергей Николаевич*, *Н.Н. Серетинский*

« 01 »

Для документов *ОД*

2023 год.

Родительский комитет

*ОД*

« 01 »

*ОД*

2023 год.

**Примерное двухнедельное меню  
рациона питания, для детей ОВЗ учащихся  
общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Пестравский район**

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

День: 1  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |
|--------------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                                |   |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | 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>                 |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 62                             | Салат из моркови (припущен.) с сахаром            | 60              | 0,75                    | 0,06  | 6,89   | 49,02                                     | 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  |  |
| 268/759                        | Шницель из мяса 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  |  |
| 302/171                        | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150             | 8,6                     | 6,09  | 38,64  | 243,75                                    | 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  |  |
| 376                            | Чай с сахаром                                     | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 60  | 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  | 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             | 18,79                   | 20,46 | 85,9   | 630,15                                    | 0,52          | 0,34 | 4,22  | 1246,7 | 0,19 | 428,93                    | 59,71  | 325,62 | 162,46 | 6,9   | 63,79  | 6,19  | 68,79  |  |
| <b>Витаминизация</b>           |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 389                            | Сок фруктовый                                     | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b>  |   | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Обед</b>                    |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| ПР                             | Икра кабачковая                                   | 60              | 1,64                    | 4,31  | 8,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 24,6   | 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                    | 4,72  | 6,54   | 79,94                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08                    | 34,77  | 37,23  | 16,69  | 0,62  | 59,46  | 3,66  | 13,93  |  |
| 143/759                        | Колбаса отварная с соусом                         | 100             | 7,28                    | 12,44 | 3,31   | 154,47                                    | 0,14          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00                      | 25,42  | 91,24  | 13,69  | 0,98  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 202/309                        | Макаронные изделия отварные                       | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 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 + С витамин                | 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   | 2,82   |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | 776             | 21,03                   | 27,47 | 100,21 | 745,36                                    | 0,34          | 0,39 | 18,5  | 183,51 | 0,41 | 498,9                     | 139,08 | 270,63 | 68,65  | 5,34  | 115,84 | 14,87 | 42,91  |  |
| <b>Витаминизация2</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 338                            | Яблоко  | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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   |  |
| <b>Итого за Витаминизация2</b> |   | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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   |  |
| <b>Итого за день</b>           |   | 1616            | 41,22                   | 48,33 | 216,11 | 1507,31                                   | 0,9           | 0,75 | 30,72 | 433,2  | 0,6  | 1158,5                    | 226,87 | 619,82 | 246,94 | 14,75 | 181,39 | 21,32 | 118,74 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
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            | 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>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 209                     | Яйцо вареное                            | 60           | 7,62                 | 6,9   | 0,42   | 94,5                           | 0,03          | 0,24 | 0,00 | 93,6   | 2,64 | 69,72                     | 29,04  | 100,22 | 6,26   | 1,31  | 10,56  | 16,21 | 29,04  |
| 173                     | Каша вязкая молочная пшенная            | 200/5        | 8,23                 | 10,53 | 42,21  | 297,14                         | 0,18          | 0,14 | 0,52 | 27,6   | 0,08 | 210,06                    | 121,89 | 181,61 | 48,48  | 1,32  | 45,1   | 2,99  | 30,04  |
| 382                     | Какао с молоком                         | 200          | 4,08                 | 3,54  | 17,58  | 118,6                          | 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           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 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> |   | 505          | 23,17                | 21,37 | 79,73  | 610,89                         | 0,28          | 0,63 | 1,04 | 134,47 | 2,84 | 488,26                    | 277,43 | 408,92 | 87,31  | 3,99  | 64,86  | 23,36 | 95,1   |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |      |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                        | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21 | 120,6  | 0,00 | 116,59                    | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 102                     | Суп картофельный с фасолью и зеленью    | 200/1        | 4,42                 | 4,22  | 13,29  | 118,64                         | 0,04          | 0,05 | 4,32 | 160,77 | 0,00 | 219,05                    | 39,96  | 30,15  | 12,82  | 0,46  | 37,59  | 0,16  | 23,65  |
| 278/75                  | Тефтели тушеные в соусе                 | 110          | 12,6                 | 12,4  | 12,54  | 215,45                         | 0,2           | 0,06 | 1,94 | 80,04  | 0,00 | 64,01                     | 15,64  | 92,57  | 8,42   | 1,14  | 58,32  | 0,92  | 19,24  |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл  | 150          | 6,41                 | 7,5   | 37,56  | 243,75                         | 0,14          | 0,05 | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 118,43                    | 25,06  | 149,58 | 32,56  | 2,56  | 35,21  | 38,58 | 0,00   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 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 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>    |   | 781          | 29,79                | 31,62 | 127,07 | 933,32                         | 0,48          | 0,51 | 8,84 | 373,41 | 0,33 | 619,48                    | 170,13 | 362,86 | 82,71  | 6,16  | 168,93 | 50,86 | 65,26  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1286         | 52,96                | 52,99 | 206,8  | 1544,21                        | 0,76          | 1,14 | 9,88 | 507,88 | 3,17 | 1107,74                   | 447,56 | 771,78 | 170,02 | 10,15 | 233,79 | 74,22 | 160,36 |

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

День: 3  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
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            | 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                             | Печенье                             | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64 | 260,28                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 17,4   | 54     | 12    | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 234                            | Котлеты рыбные с соусом             | 100          | 5,41                 | 3,98  | 12,32 | 107,3                          | 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                            | Пюре картофельное с м/сливоч.       | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44 | 137,25                         | 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  |
| 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                      | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6  | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7     | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                     | 559          | 16,9                 | 16,28 | 117,2 | 772,19                         | 0,33          | 0,32 | 12,14 | 102,19 | 5,98 | 840,5                     | 104,48 | 260,17 | 74,18 | 4,35  | 127,06 | 9,05  | 259,99 |
| <b>Витаминизация</b>           |                                     |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |       |        |       |        |
| 338                            | Яблоко                              | 100          | 0,4                  | 0,4   | 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   |
| <b>Итого за Витаминизация</b>  |                                     | 100          | 0,4                  | 0,4   | 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   |
| <b>Обед</b>                    |                                     |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |       |        |       |        |
| 49                             | Салат "Витаминный"                  | 60           | 1,56                 | 3,73  | 13,3  | 92,94                          | 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 со сметаной и зеленью | 200/5/1      | 1,43                 | 4,75  | 7,53  | 84,34                          | 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  |
| 265                            | Плов с мясом                        | 200          | 11                   | 21,13 | 36,92 | 383,25                         | 0,38          | 0,12 | 3,06  | 240,1  | 0,00 | 99,57                     | 20,74  | 213,12 | 32,61 | 2,17  | 108,79 | 0,05  | 48,4   |
| 48 (АК)                        | Компот из изюма + С витамин.        | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85 | 122,2                          | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5   | 0,45  | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                     | 726          | 19,2                 | 31,01 | 114,9 | 830,35                         | 0,55          | 0,51 | 15,08 | 589,97 | 1,83 | 632,16                    | 109,86 | 355,33 | 80,99 | 5,02  | 184,47 | 14,15 | 115,69 |
| <b>Витаминизация2</b>          |                                     |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |       |       |        |       |        |
| 389                            | Сок фруктовый                       | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2  | 84,8                           | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8     | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за Витаминизация2</b> |                                     | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2  | 84,8                           | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8     | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за день</b>           |                                     | 1585         | 37,5                 | 47,69 | 262,1 | 1734,34                        | 0,92          | 0,85 | 35,22 | 695,16 | 7,81 | 1703,4                    | 242,42 | 639,07 | 171   | 11,88 | 313,29 | 23,46 | 382,72 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

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 (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                         |   |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | 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>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 75                      | Икра свекольная                         | 60              | 1,42                    | 0,06  | 13,72  | 111,18                                    | 0,02          | 0,02 | 4,95  | 0,67   | 0,00 | 124,77                    | 43,66  | 26,56  | 13,05  | 0,77  | 3,1    | 0,33  | 10,9   |  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса 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  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные             | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 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  |  |
| 883/АК                  | Кисель + С витамин.                     | 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             | 16,31                   | 18,87 | 96,5   | 675,63                                    | 0,35          | 0,2  | 19,22 | 105,71 | 8,59 | 249,97                    | 119,37 | 175,97 | 33,52  | 3,39  | 81,49  | 2,88  | 52,97  |  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| АК                      | Салат Степной                           | 60              | 1,05                    | 3,71  | 5,55   | 60  | 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  |  |
| 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  |  |
| 301                     | Кнели куриные 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  |  |
| 1/198                   | Пюре из бобовых с м/растит.             | 150             | 12,99                   | 6,49  | 33,36  | 242,9                                     | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25                    | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |  |
| 1008                    | Напиток лимонный                        | 200             | 0,13                    | 0,02  | 24,31  | 97,94                                     | 0,00          | 0,00 | 2,56  | 0,19   | 0,00 | 21,65                     | 6,11   | 3,06   | 1,67   | 0,16  | 0,01   | 0,06  | 1,41   |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771             | 30,19                   | 26,27 | 111,34 | 777,73                                    | 0,65          | 0,53 | 13,11 | 401,45 | 0,35 | 1174,05                   | 169,88 | 425,37 | 129,69 | 7,89  | 221,73 | 24,56 | 159,87 |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1311            | 46,5                    | 45,14 | 207,84 | 1453,36                                   | 1             | 0,73 | 32,33 | 507,16 | 8,94 | 1424,02                   | 289,25 | 601,34 | 163,21 | 11,28 | 303,22 | 27,44 | 212,84 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 5  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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>                 |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 45                             | Салат из белокочанной капусты с морковью             | 60              | 0,79                    | 1,95  | 3,88   | 36,24                                     | 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   |  |
| 243/759                        | Сосиски отварные с томатным соусом                   | 100             | 6,15                    | 12,02 | 3,89   | 149,4                                     | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00                      | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 125                            | Картофель отварной                                   | 150             | 2,89                    | 5,66  | 19,99  | 150                                       | 0,14          | 0,1  | 12,36 | 16,28  | 0,07 | 729,73                    | 19,51  | 80,24  | 31,2   | 1,25  | 59,6   | 0,41  | 40,91  |  |
| 376                            | Чай с сахаром  | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 60  | 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  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | 555             | 13,7                    | 20,05 | 67,36  | 566                                       | 0,22          | 0,28 | 22,38 | 137,47 | 0,22 | 925,91                    | 91,88  | 222,86 | 64,25  | 3,91  | 97,94  | 7,55  | 56,58  |  |
| <b>Витаминизация</b>           |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 389                            | Сок фруктовый  | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b>  |  | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Обед</b>                    |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 10                             | Салат из зеленого горошка консервированного          | 60              | 1,85                    | 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 картофелем сметаной зеленью | 200/5/1         | 1,6                     | 4,69  | 9      | 91,18                                     | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05                    | 49,72  | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |  |
| 268/759                        | Шницель из мяса 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  |  |
| 304                            | Рис отварной с м/сливочным                           | 150             | 3,65                    | 5,37  | 36,68  | 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. + С витамин                        | 200             | 0,98                    | 0,06  | 29,21  | 121,44                                    | 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                                       | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | 776             | 19,88                   | 28,71 | 117,53 | 821,66                                    | 0,46          | 0,5  | 14,35 | 371,08 | 0,43 | 707,1                     | 143,14 | 322,25 | 98     | 5,44  | 116,59 | 13,57 | 69,79  |  |
| <b>Витаминизация2</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 338                            | Яблоко   | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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   |  |
| <b>Итого за Витаминизация2</b> |  | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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   |  |
| <b>Итого за день</b>           |  | 1631            | 34,98                   | 49,16 | 214,89 | 1519,46                                   | 0,72          | 0,8  | 44,73 | 511,55 | 0,65 | 1863,75                   | 263,1  | 568,68 | 178,08 | 11,86 | 216,29 | 21,38 | 133,41 |  |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

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            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | 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>                 |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                             | Печенье   | 60           | 4,5                  | 7,08  | 44,64  | 260,28                         | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 17,4   | 54     | 12     | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| 195                            | Плов с фруктами                                 | 200          | 5,52                 | 13,58 | 57,6   | 378                            | 0,07          | 0,05 | 5,37  | 660,54 | 1,5  | 238,73                    | 36,89  | 99,32  | 39,71  | 1,14  | 2,72   | 0,19  | 71,53  |
| 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                                  | 40           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 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>        |   | 504          | 13,39                | 21,08 | 136,96 | 835,93                         | 0,16          | 0,18 | 5,93  | 661,93 | 1,97 | 301,25                    | 76,18  | 187,17 | 61,5   | 3,62  | 4      | 2,6   | 82,69  |
| <b>Витаминизация</b>           |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 389                            | Сок фруктовый                                   | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8                           | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| <b>Итого за Витаминизация</b>  |   | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2   | 84,8                           | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |
| <b>Обед</b>                    |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 75                             | Икра морковная                                  | 60           | 1,01                 | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 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  |
| 101                            | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью | 15/200/1     | 19,58                | 5,62  | 12,62  | 110,45                         | 0,08          | 0,05 | 5,92  | 161,2  | 2,05 | 358,19                    | 33,89  | 78,94  | 22,49  | 0,71  | 45,67  | 0,31  | 122,12 |
| 278/759                        | Тефтели тушеные в соусе                         | 110          | 12,6                 | 12,4  | 12,54  | 215,45                         | 0,2           | 0,06 | 1,94  | 80,04  | 0,00 | 64,01                     | 15,64  | 92,57  | 8,42   | 1,14  | 58,32  | 0,92  | 19,24  |
| 302/171                        | Каша гречневая рассыпчатая                      | 150          | 8,6                  | 6,09  | 38,64  | 243,75                         | 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  |
| 342                            | Компот из свежих яблок + С витамин              | 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   | 2,82   |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | 796          | 46,81                | 30,15 | 125,01 | 901,07                         | 0,63          | 0,6  | 15,18 | 155,74 | 2,46 | 947,75                    | 123,49 | 464,18 | 198,36 | 8,94  | 180,65 | 16,12 | 198,06 |
| <b>Витаминизация2</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 338                            | Яблоко  | 100          | 0,4                  | 0,4   | 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   |
| <b>Итого за Витаминизация2</b> |   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 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   |
| <b>Итого за день</b>           |   | 1600         | 61,6                 | 51,63 | 291,97 | 1868,8                         | 0,83          | 0,8  | 29,11 | 820,61 | 4,43 | 1479,74                   | 227,75 | 674,92 | 275,69 | 15,07 | 186,41 | 18,98 | 287,79 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 7

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

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            | 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           | 6,96                 | 9,96  | 17,8   | 188,4                          | 0,04          | 0,11 | 0,11  | 27,03  | 0,23 | 32,72                     | 106,11 | 128,74 | 8,05   | 0,5   | 1,04   | 2,04  | 8,21   |
| 181                     | Каша молочная манная                    | 200/5        | 5,55                 | 9,75  | 38,5   | 264,55                         | 0,06          | 0,13 | 0,52  | 26,7   | 0,07 | 155,95                    | 115,47 | 103,18 | 17,23  | 0,41  | 43,12  | 1,8   | 23,18  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком              | 200          | 3,17                 | 2,68  | 15,95  | 100,6                          | 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           | 3,24                 | 0,4   | 19,52  | 100,65                         | 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> |   | 505          | 18,92                | 22,79 | 91,77  | 654,2                          | 0,21          | 0,49 | 1,15  | 67,02  | 0,42 | 409,68                    | 349,21 | 364,71 | 61,55  | 2,46  | 53,36  | 8     | 58,79  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 67                      | Винегрет овощной                        | 60           | 0,84                 | 6,09  | 4,37   | 75,06                          | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59                    | 18,01  | 20,2   | 8,91   | 0,39  | 36,85  | 0,13  | 10,67  |
| 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  |
| 268/759                 | Шницель из мяса 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  |
| 1/198                   | Пюре из бобовых с м/растит.             | 150          | 12,99                | 6,49  | 33,36  | 242,9                          | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25                    | 78,48  | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |
| 48 (АК)                 | Компот из изюма + С витамин.            | 200          | 0,35                 | 0,08  | 29,85  | 122,2                          | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54   | 1,5  | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45  | 0,11   | 0,08  | 30,87  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 771          | 28,16                | 30,25 | 119,64 | 878,78                         | 0,86          | 0,57 | 9,82  | 363,18 | 1,86 | 200,72                    | 172,13 | 441,22 | 127,12 | 8,65  | 190,34 | 20,58 | 110,22 |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1276         | 47,08                | 53,04 | 211,41 | 1532,98                        | 1,07          | 1,06 | 10,97 | 430,2  | 2,28 | 1610,4                    | 521,34 | 805,93 | 188,67 | 11,11 | 243,7  | 28,58 | 169,01 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: 8

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

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 (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |
|--------------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                                |   |                 | Б                       | Ж     | У      |   | В1            | В2   | С      | А      | Д    | К                         | 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>                 |   |                 |                         |       |        |   |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 62                             | Салат из моркови (припущен.) с сахаром            | 60              | 0,75                    | 0,06  | 6,89   | 49,02                                     | 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  |  |
| 268                            | Котлеты из мяса 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  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |  |
| 202/309                        | Макаронные изделия отварные                       | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 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  |  |
| 348                            | Компот из кураги. + С витамин                     | 200             | 0,98                    | 0,06  | 29,21  | 121,44                                    | 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                                    | 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             | 16,62                   | 18,93 | 87,92  | 616,29                                    | 0,37          | 0,25 | 4,81   | 1321   | 0,19 | 525,42                    | 83,7   | 206,51 | 60,43  | 3,55  | 81,27  | 2,61  | 68,95  |  |
| <b>Витаминизация</b>           |   |                 |                         |       |        |   |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 338                            | Яблоко  | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b>  |   | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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   |  |
| <b>Обед</b>                    |   |                 |                         |       |        |   |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 21                             | Салат из соленых огурцов с луком репчатым         | 60              | 0,54                    | 3,07  | 1,55   | 35,46                                     | 0,01          | 0,01 | 1,43   | 1,6    | 0,00 | 75,57                     | 13,26  | 15,74  | 7,6    | 0,34  | 0,24   | 0,04  | 2,46   |  |
| 88                             | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,57                    | 4,72  | 6,54   | 79,94                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15  | 164,45 | 0,00 | 248,08                    | 34,77  | 37,23  | 16,69  | 0,62  | 59,46  | 3,66  | 13,93  |  |
| 243/759                        | Сосиски отварные с томатным соусом                | 100             | 6,15                    | 12,02 | 3,89   | 149,4                                     | 0,01          | 0,00 | 1,2    | 0,04   | 0,00 | 0,00                      | 22,92  | 86,24  | 13,19  | 1,03  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 125                            | Картофель отварной                                | 150             | 2,89                    | 5,66  | 19,99  | 150                                       | 0,14          | 0,1  | 12,36  | 16,28  | 0,07 | 729,73                    | 19,51  | 80,24  | 31,2   | 1,25  | 59,6   | 0,41  | 40,91  |  |
| 388                            | Напиток из плодов шиповника                       | 200             | 0,68                    | 0,28  | 20,76  | 88,2                                      | 0,01          | 0,03 | 130    | 86,8   | 0,00 | 4,6                       | 12,4   | 3,4    | 3,2    | 0,32  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                             | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 100,65                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00   | 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   | 18,8   | 1,56  | 0,00   | 12,36 | 5,8    |  |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | 796             | 18,47                   | 27,47 | 91,77  | 714,07                                    | 0,32          | 0,62 | 156,3  | 269,17 | 0,51 | 193,18                    | 144,86 | 312,05 | 96,28  | 5,56  | 120,58 | 18,87 | 72,9   |  |
| <b>Витаминизация2</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 389                            | Сок фруктовый                                     | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4      | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Итого за Витаминизация2</b> |   | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4      | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Итого за день</b>           |   | 1636            | 36,49                   | 46,8  | 209,69 | 1462,16                                   | 0,73          | 0,89 | 169,11 | 593,17 | 0,7  | 1949,34                   | 256,64 | 542,13 | 172,54 | 11,62 | 203,61 | 21,74 | 148,89 |  |

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

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

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            | В2   | С     | А      | Д     | К                         | 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>          |  |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 338                     | Яблоко   | 100          | 0,4                  | 0,4   | 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   |
| 188                     | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 180/30       | 10,37                | 8,01  | 59,3  | 354                            | 0,1           | 0,22 | 0,45  | 21,94  | 0,32  | 170,74                    | 157,17 | 217,29 | 36,5   | 1,04 | 46,56  | 2,86  | 38,28  |
| 883/Акт                 | Кисель + С витамин.                                | 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          | 13,2                 | 8,71  | 114,7 | 600,64                         | 0,15          | 0,33 | 17,34 | 30,94  | 8,81  | 429,38                    | 219,45 | 246,36 | 48,75  | 3,38 | 49,28  | 4,92  | 57,47  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |       |                                |               |      |       |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной .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 со сметаной зеленью       | 200/5/1      | 1,77                 | 4,83  | 9,8   | 93,94                          | 0,07          | 0,05 | 6,41  | 164,74 | 0,00  | 334,88                    | 23,33  | 55,39  | 20,19  | 0,74 | 38,78  | 1,56  | 22,39  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                           | 100          | 9,75                 | 4,95  | 3,8   | 105                            | 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.                      | 150          | 3,06                 | 4,8   | 20,44 | 137,25                         | 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  |
| Акт                     | Напиток фруктовый                                  | 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   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                     | 45           | 3,8                  | 0,4   | 24,6  | 170,36                         | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15  | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                               | 50           | 4,25                 | 1,65  | 24,4  | 146,2                          | 0,09          | 0,4  | 0,2   | 0,00   | 0,4   | 122,5                     | 32,5   | 79     | 23,5   | 1,95 | 0,00   | 15,45 | 7,25   |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 811          | 23,76                | 18,71 | 117,7 | 832,14                         | 0,42          | 0,8  | 37,11 | 549,21 | 10,73 | 1580,0                    | 182,43 | 418,01 | 129,42 | 5,7  | 255,77 | 33,93 | 477,54 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1351         | 36,96                | 27,42 | 232,4 | 1432,78                        | 0,57          | 1,13 | 54,45 | 580,15 | 19,54 | 2009,4                    | 401,88 | 664,37 | 178,17 | 9,08 | 305,05 | 38,85 | 535,01 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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                             | Икра кабачковая                                 | 60              | 1,64                    | 4,31  | 8,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| 289                            | Paу овощное из птицы                            | 200             | 13,03                   | 10,5  | 18,27  | 223,4                                     | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5  | 0,00 | 637,47                    | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87  | 43,03  | 7,53  | 177,29 |  |
| 376                            | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07                    | 0,02  | 15     | 60  | 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  | 0,00   | 0,15 | 46,5                      | 20     | 32,5   | 7      | 0,55  | 1,6    | 3     | 12,25  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | 505             | 18,54                   | 15,23 | 66,6   | 534,04                                    | 0,22          | 0,31 | 16,59 | 437,8  | 0,15 | 704,55                    | 85,4   | 222,43 | 62,19  | 3,6   | 44,63  | 10,53 | 189,54 |  |
| <b>Витаминизация</b>           |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 389                            | Сок фруктовый                                   | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Итого за Витаминизация</b>  |   | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00                      | 14     | 14     | 8      | 0,6   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| <b>Обед</b>                    |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 54                             | Салат из свеклы с яблоками                      | 60              | 0,65                    | 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   |  |
| 102                            | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1           | 4,55                    | 4,97  | 13,44  | 126,74                                    | 0,14          | 0,05 | 4,32  | 160,96 | 0,00 | 335,06                    | 32,49  | 76,6   | 27,9   | 1,44  | 73,51  | 2,01  | 21,52  |  |
| 268/АК                         | Биточки из мяса 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  | 80,69  | 8,23   | 1,21  | 22,71  | 0,71  | 15,46  |  |
| 304                            | Рис отварной с м/сливочным                      | 150             | 3,65                    | 5,37  | 36,68  | 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  |  |
| 349                            | Компот из смеси сухофруктов + С витамин         | 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 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>           |   | 771             | 21,31                   | 29,44 | 126,88 | 875,56                                    | 0,5           | 0,5  | 8,31  | 267    | 0,43 | 655,59                    | 168,54 | 318,54 | 89,31  | 5,62  | 223,83 | 14,12 | 80,83  |  |
| <b>Витаминизация2</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 338                            | Яблоко  | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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   |  |
| <b>Итого за Витаминизация2</b> |   | 100             | 0,4                     | 0,4   | 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   |  |
| <b>Итого за день</b>           |   | 1576            | 41,25                   | 45,07 | 223,48 | 1541,4                                    | 0,76          | 0,83 | 32,9  | 707,8  | 0,58 | 1590,8                    | 282,02 | 564,54 | 167,33 | 11,73 | 270,22 | 24,91 | 277,41 |  |