

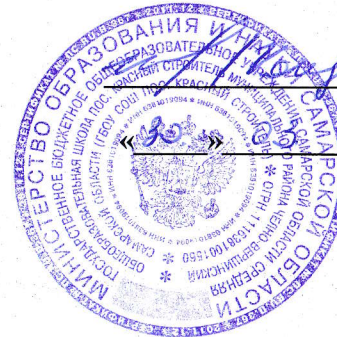
Утверждаю:  
Директор ООО «Комбинат питания Южный»

/И.А. Ларионова/

« 29 » марта 2021 г.



Согласовано:  
Директор школы



2021 г.

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

*Согласовано*  
*на Совете родителей обучающихся*  
*ЗВ. ОЗ. 2021г*  
*(протокол № 3)*  
*Председателем Совета родителей*  
*обращающихся*  
*Клиш. /Клевина в.к./*

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 1

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                      | 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 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> |   |              | 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  |
| 278/759                 | Тефтели тушеные в соусе                     | 60/50        | 12,38                | 13,33 | 12,14  | 218,14                         | 0,2           | 1,96  | 0,12  | 0,36 | 21,35                     | 68,73  | 15,78  | 5,03  |
| 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>    |   |              | 28,6                 | 30,42 | 120,8  | 872,67                         | 0,61          | 22,88 | 5,47  | 0,95 | 304,94                    | 275,89 | 111,08 | 13,55 |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 44,28                | 48,12 | 196,86 | 1399,03                        | 0,84          | 25,78 | 68,4  | 1,24 | 803,07                    | 718,6  | 186,34 | 15,5  |



# 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 мясной                               | 50/50        | 10,64                | 28,19 | 2,89   | 307,83                         | 0,28          | 2,44  | 0,00 | 0,00 | 20                        | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 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>    |  |              | 26,47                | 48,83 | 116,98 | 1013,22                        | 0,75          | 36,02 | 0,01 | 0,75 | 543,8                     | 343,78 | 95,27 | 6,32 |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 39,31                | 65,15 | 182,09 | 1471,61                        | 1,08          | 62,04 | 1,2  | 1,55 | 721,42                    | 569,7  | 164   | 13,9 |



# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

| № 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>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |        |       |
| 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/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  |
| 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 тушеное  | 50/50        | 10,58                | 28,17 | 2,56   | 306,09                         | 0,28          | 0,18  | 0,00 | 0,42 | 19,08                     | 126,76 | 22,6   | 1,49  |
| 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>    |   |              | 24,81                | 39,28 | 120,22 | 934,45                         | 0,69          | 15,87 | 0,14 | 4,5  | 298,5                     | 438,2  | 113,59 | 7,18  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 38,87                | 61,92 | 183,08 | 1445,88                        | 1,02          | 64,9  | 0,17 | 4,58 | 429,52                    | 674,46 | 213,95 | 11,48 |



# 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

| №<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>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |       |      |                              |        |        |       |
| 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<br>см/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/ АК1                 | 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<br>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: Школьные 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                      | 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  |  |
| 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 порционнo                                    | 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> |  |              | 17,07                | 22,92 | 90,93  | 636,35                         | 0,2           | 6,1  | 0,01 | 0,58 | 159,25                    | 131,95 | 49,2   | 5,96  |  |
| <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>    |  |              | 39,27                | 40,02 | 219,21 | 1391,67                        | 0,69          | 20,7 | 0,19 | 1,34 | 491,26                    | 482,18 | 145,34 | 12,05 |  |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов 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    | Са                        | Р      | 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

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           | 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 с соусом                                    | 50/50        | 7,28                 | 16,5         | 10,93         | 222,73                         | 0,29          | 1,34         | 0,02        | 0,22        | 19,86                     | 76,04         | 16,76         | 1,32        |
| 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 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> |   |              | <b>23,82</b>         | <b>26,04</b> | <b>80,66</b>  | <b>651,93</b>                  | <b>0,83</b>   | <b>8,54</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,24</b> | <b>228,8</b>              | <b>334,22</b> | <b>97,54</b>  | <b>7,89</b> |
| <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>    |   |              | <b>19,73</b>         | <b>16,76</b> | <b>107,16</b> | <b>661,05</b>                  | <b>0,6</b>    | <b>41,74</b> | <b>5,54</b> | <b>0,46</b> | <b>332,79</b>             | <b>326,31</b> | <b>118,61</b> | <b>9,91</b> |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | <b>43,55</b>         | <b>42,8</b>  | <b>187,82</b> | <b>1312,98</b>                 | <b>1,43</b>   | <b>50,28</b> | <b>5,58</b> | <b>0,7</b>  | <b>561,59</b>             | <b>660,53</b> | <b>216,15</b> | <b>17,8</b> |



# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептур 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         |
| 383/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> |                                    |                 | <b>20,77</b>            | <b>22,31</b> | <b>83,27</b>  | <b>615,02</b>                             | <b>0,14</b>   | <b>5,57</b>   | <b>0,04</b> | <b>0,94</b> | <b>131,08</b>                | <b>219,6</b>  | <b>54,72</b>  | <b>5,21</b>  |
| <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         |
| 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         |
| 278/759                 | Тефтели тушеные в соусе            | 60/50           | 12,38                   | 13,33        | 12,14         | 218,14                                    | 0,2           | 1,96          | 0,12        | 0,36        | 21,35                        | 68,73         | 15,78         | 5,03         |
| 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>    |                                    |                 | <b>27,14</b>            | <b>29,59</b> | <b>129,53</b> | <b>893,02</b>                             | <b>0,64</b>   | <b>114,14</b> | <b>6,55</b> | <b>2,74</b> | <b>568,85</b>                | <b>284,16</b> | <b>93,76</b>  | <b>9,34</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                    |                 | <b>47,91</b>            | <b>51,9</b>  | <b>212,8</b>  | <b>1508,04</b>                            | <b>0,78</b>   | <b>119,71</b> | <b>6,59</b> | <b>3,68</b> | <b>699,93</b>                | <b>503,76</b> | <b>148,48</b> | <b>14,55</b> |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

День: 9

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                      | 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 рубленные 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

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    | 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 |