

Утверждаю:

Директор ООО «ККДН»
_____ / П.В. Воробьев /

« 01 »

марта

2026г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Привольное

_____ / А.Ю. Справва /
_____ 2026 год.



« 01 »

марта

2026 год.

Основное десятидневное меню рациона питания для учащихся ОВЗ 1-4 класс общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: ОБЗ 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|--|-----------------|-------------------------|-------|-------|---------|------|------|---|---------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | В1 | В2 | С | | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,32 | 1,62 | 19,24 | 163,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| 270 | Котлеты "Московские" с соусом | 100 | 7,18 | 10,1 | 8,17 | 113,7 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 80,99 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 | | | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассычатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 110,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 228,52 | 16,66 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 106 | 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 | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 540 | 19,2 | 19,4 | 74,8 | 575,09 | 0,49 | 0,3 | 1,38 | 94,7 | 0,19 | 315,18 | 44,37 | 294,44 | 140,69 | 6,5 | 60,94 | 6,14 | 37,38 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови (припуск) с сахаром | 60 | 0,75 | 0,76 | 6,89 | 49,02 | 0,03 | 0,04 | 2,88 | 11,62 | 0,00 | 115,2 | 15,61 | 31,68 | 21,89 | 0,41 | 2,88 | 0,06 | 31,68 | | | | | | |
| 116/АК | Томатный суп жарно с курицей и зеленью | 15/200/Г | 5,47 | 8,69 | 16,2 | 141,24 | 0,09 | 0,03 | 0,78 | 0,02 | 0,00 | 29,84 | 8,54 | 55,99 | 9,32 | 0,57 | 46,55 | 0,04 | 13,01 | | | | | | |
| 268/75 | Шницель из мяса с соусом | 100 | 6,94 | 12,99 | 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 | | | | | | |
| 199 | Пюре из бобовых с мйрастит | 150 | 8,29 | 3,5 | 28,4 | 173,66 | 0,42 | 0,09 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 527,29 | 78,48 | 209,28 | 68,01 | 4,34 | 56,07 | 8,39 | 19,21 | | | | | | |
| 342 | Комлот из свежих яблок | 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 | 2,4 | 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 | | | | | | |
| | Итого за Обед | 786 | 26,4 | 27,4 | 117 | 822,4 | 0,87 | 0,58 | 6,95 | 232,94 | 0,37 | 804,72 | 150,84 | 447,86 | 128,78 | 8,86 | 129,84 | 20,36 | 93,61 | | | | | | |
| | Итого за день | 1326 | 45,6 | 46,8 | 192 | 1397,49 | 1,36 | 0,88 | 8,33 | 327,64 | 0,56 | 1219,9 | 195,21 | 742,3 | 269,47 | 15,36 | 190,78 | 26,5 | 130,99 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категории: ОБЗ 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | ПР Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 7,1 | 8,73 | 80,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,5 | 22,2 | 9 | 0,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 243/75 | Сысский отварные с томатным соусом | 100 | 6,36 | 7,22 | 5,89 | 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 | |
| 202/30 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 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 | |
| 388 | Нарезок из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 0,03 | 130 | 66,8 | 0,00 | 4,6 | 12,4 | 3,4 | 3,2 | 0,32 | 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 | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 15,5 | 19,4 | 67,4 | 567,35 | 0,12 | 0,13 | 135,4 | 105,84 | 0,16 | 89,62 | 88,58 | 180,56 | 37,41 | 3,08 | 55,68 | 1,84 | 21,81 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,4 | 4,88 | 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 | |
| 96 | Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленые | 200/5/1 | 3,87 | 8,87 | 4,72 | 160,43 | 0,07 | 0,05 | 6,41 | 164,74 | 0,00 | 334,88 | 23,33 | 56,39 | 20,19 | 0,74 | 38,78 | 1,56 | 22,39 | |
| 233 | Рыба запеченная под молочным соусом | 100 | 10,8 | 6,18 | 9,67 | 157,62 | 0,06 | 0,09 | 0,49 | 27,67 | 10,14 | 262,18 | 70,64 | 166,28 | 34,79 | 0,59 | 118,72 | 9,68 | 386,67 | |
| 312 | Пюре картофельное с маслом | 150 | 3,06 | 6,09 | 19,5 | 158,25 | 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 | |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 35,26 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 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 | 2,4 | 1,02 | 12,68 | 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 | |
| Итого за Обед | | 816 | 23,3 | 27,4 | 101 | 706,18 | 0,37 | 0,5 | 25,4 | 214,19 | 10,54 | 562,4 | 194,51 | 396,76 | 117,8 | 6,41 | 220,45 | 23,32 | 465,74 | |
| Итого за день | | 1356 | 38,9 | 46,8 | 168 | 1273,53 | 0,49 | 0,73 | 160,8 | 320,03 | 10,7 | 652,0 | 283,09 | 577,32 | 155,21 | 9,49 | 276,13 | 25,16 | 487,55 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОВЗ 1-4 класс

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|---|
| | | | Б Ж У | | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 90/АК | Птица тушеная в сметанном соусе | 100 | 7,5 | 7,05 | 14,66 | 141,35 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0,00 | 139,19 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 | |
| 102/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,36 | 110,75 | 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 | 3,26 | 1,25 | 6,23 | 106 | 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 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Стелной | 60 | 0,92 | 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 | |
| 99 | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью | 200/5/1 | 3,43 | 4,75 | 10,53 | 116,98 | 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 | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 15,09 | 13,8 | 34,72 | 270,72 | 0,08 | 0,09 | 2,77 | 261,66 | 0,00 | 180,96 | 31,28 | 154,19 | 39,02 | 1,32 | 108,88 | 5,66 | 139,76 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 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 ржаное пшеничный | 30 | 2,4 | 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 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1266 | 44,1 | 43 | 178 | 1236,44 | 0,59 | 0,82 | 20,93 | 603,91 | 0,49 | 189,51 | 222,21 | 1647,16 | 256,21 | 10,83 | 333,8 | 31,88 | 384,03 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ 1-4 класс

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------|------|------|--------------------------------|---------------|------|---------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|---------------------------|---|----|---|----|----|----|----|----|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | В1 | В2 | С | А | D | E | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | | | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 60 | 2,15 | 6,24 | 5,54 | 110,12 | 0,1 | 0,00 | 0,7 | 0,3 | 0,00 | 22,66 | 64,36 | 22,98 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 200/5 | 7,84 | 8,41 | 45,64 | 282,54 | 0,17 | 0,16 | 0,52 | 26,7 | 0,07 | 243,02 | 130,15 | 205,82 | 61,75 | 1,52 | 45,44 | 12,89 | 35,15 | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 106 | 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 | | | | | | | | | | |
| PR | Хлеб пшеничный | 35 | 3,2 | 1,36 | 15,9 | 88,64 | 0,12 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | | 0,00 | 81 | 26,1 | 9,9 | 1,08 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 500 | 16,5 | 17,3 | 75,3 | 587,3 | 0,39 | 0,17 | 1,28 | 27,3 | 0,07 | 263,6 | 238,67 | 303,46 | 98,48 | 4,86 | 45,44 | 12,99 | 35,15 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PR | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 7,1 | 8,73 | 60,28 | 0,01 | 0,00 | 4,2 | 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 | 5,11 | 4,75 | 7,9 | 151,39 | 0,04 | 0,04 | 11,15 | 184,43 | 0,00 | 248,08 | 34,77 | 37,23 | 16,69 | 0,62 | 59,46 | 3,66 | 13,93 | | | | | | | | | | |
| 250/АК | Птица тушеная в томатном соусе | 100 | 6,83 | 6,75 | 4,55 | 100,76 | 0,05 | 0,09 | 1,77 | 30,71 | 0,00 | 139,15 | 24,51 | 106,26 | 15,12 | 0,96 | 37,7 | 7,95 | 152,22 | | | | | | | | | | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 110,75 | 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 | 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 | | | | | | | | | | |
| PR | 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 | | | | | | | | | | |
| PR | Хлеб ржанно пшеничный | 30 | 2,4 | 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 | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 776 | 23,6 | 26,2 | 101 | 705,4 | 0,41 | 0,59 | 19,07 | 209,54 | 0,41 | 807,45 | 138,37 | 423,5 | 166,69 | 8,54 | 136,09 | 26,41 | 195,24 | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1276 | 40 | 43,4 | 176 | 1292,7 | 0,8 | 0,76 | 20,35 | 236,84 | 0,48 | 1071,03 | 377,04 | 726,96 | 285,15 | 13,4 | 181,53 | 39,4 | 230,39 | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОБЗ 1-4 класс

Неделя: 2

| № реп. | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|---------|------|------|--------------------------------|---------------|------|--------|--------|--------|--------|------|--------|---------------------------|-------|---|----|---|----|----|----|
| | | | Б | | Ж | | У | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 11 | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,42 | 0,76 | 10,7 | 91,43 | 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 | | | | | | |
| 270 | Котлеты "Московские" с соусом | 100 | 7,18 | 10,1 | 9,17 | 113,7 | 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 | | | | | | |
| 302/308 | Макаронные изделия отварные с м/р | 150 | 4,52 | 4,52 | 17,35 | 168,45 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 19 | 0,07 | 57,12 | 16,66 | 49,22 | 7,82 | 0,98 | 54,72 | 0,04 | 14,46 | | | | | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 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 | | | | | | |
| ГР | 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 | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 540 | 16,2 | 15,8 | 82,9 | 587,4 | 0,35 | 0,2 | 6,58 | 111,71 | 0,19 | 249,97 | 123,13 | 179,43 | 35 | 3,4 | 81,49 | 2,88 | 48,17 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акт | Салат Стелной | 60 | 0,92 | 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 | | | | | | |
| 113 | Суп-паша домашняя с щипленом, зеленью | 10/200/1 | 5,63 | 8,51 | 17,03 | 212,9 | 0,05 | 0,00 | 1 | 0,14 | | 0,00 | 13,16 | 53,46 | 7,95 | 0,64 | | | | | | | | | |
| Акт | Бигус с соевской щипленом, зеленью | 200 | 13,24 | 13,8 | 37,4 | 292,23 | 0,05 | 0,00 | 79,36 | 0,11 | | 0,00 | 112,71 | 143,48 | 42,16 | 2,18 | | | | | | | | | |
| 389 | Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 0,35 | 0,08 | 29,85 | 35,26 | 0,02 | 0,00 | 4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 14 | 8 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| ГР | 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 | | | | | | |
| ГР | Хлеб ржано пшеничный | 30 | 2,4 | 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 | | | | | | |
| Итого за Обед | | 731 | 25 | 27,4 | 117 | 748,01 | 0,24 | 0,35 | 87,45 | 216,19 | 0,33 | 225,3 | 185,21 | 304,13 | 87,68 | 5,36 | 37,65 | 11,16 | 24,43 | | | | | | |
| Итого за день | | 1271 | 41,2 | 43,2 | 200 | 1335,41 | 0,59 | 0,55 | 94,03 | 327,9 | 0,52 | 475,27 | 308,34 | 483,56 | 122,69 | 8,76 | 119,14 | 14,04 | 72,6 | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОБЗ 1-4 класс

| № реп. | Применение блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|-----------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|---|---------------|------|-------|--------|------|--------|-------|--------|-------|------|---------------------------|------|--------|---|---|----|
| | | | Б | | Ж | | У | В1 | В2 | С | А | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | | |
| | | | 4 | 5 | 6 | | 8 | | | | | | | | | | | | | | 9 | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Икра кабачковая | 60 | 1,64 | 7,1 | 8,73 | 80,26 | 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 | Рагу овощное из птицы. | 200 | 11 | 10,4 | 30,54 | 223,4 | 0,15 | 0,15 | 12,39 | 437,5 | 0,00 | 637,47 | 36,14 | 160,59 | 42,36 | 1,87 | 43,03 | 7,53 | 177,29 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 106 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,3 | 0,00 | 20,58 | 4,66 | 7,18 | 3,83 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,24 | 0,4 | 19,52 | 118,49 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 37,2 | 16 | 26 | 5,6 | 0,44 | 1,28 | 2,4 | 9,8 | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра морковная | 60 | 1,01 | 4,56 | 5,03 | 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 | | | |
| 388/623 | Уха рыбацкая | 15/200/1 | 3,58 | 7,53 | 10,9 | 163,12 | 0,08 | 0,06 | 5,75 | 4,42 | 0,00 | 354,03 | 16,98 | 70,16 | 19,04 | 0,89 | 46,23 | 7,4 | 88,52 | | | |
| 278 | Тертые тушеные в соусе | 100 | 9,66 | 7,28 | 17,1 | 144,56 | 0,17 | 0,07 | 1,88 | 0,04 | 0,02 | 43,79 | 17 | 78,76 | 7,69 | 0,98 | 36,66 | 0,65 | 14,31 | | | |
| 304 | Рис отварной с мясным | 150 | 5,53 | 4,32 | 34,66 | 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 | | | |
| 338 | Налисок 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 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,3 | 14,04 | 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 ржаной пшеничный | 30 | 2,4 | 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 | | | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 786 25,3 25,3 117 822,4 0,41 0,54 143,12 1004,8 0,42 655,33 107,07 326,83 93,58 4,56 175,04 19,25 166,02 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1286 44,5 44,5 184 1350,57 0,61 0,82 159,71 1442,64 0,54 1350,51 189,47 542,76 154,37 8,05 219,34 29,18 363,11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ 1-4 класс

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порция | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
| | | | Б Ж У | | | | B1 | B2 | C | A | D | K | Ca | P | Mg | Fe | I | Se | F | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 60 | 1,32 | 1,62 | 19,2 | 163,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| 268 | Котлеты из мяса с соусом | 100 | 4,83 | 8,04 | 16,73 | 125,61 | 0,24 | 0,08 | 1,38 | 80,04 | 0,03 | 40,18 | 10,85 | 60,69 | 8,23 | 1,21 | 22,71 | 0,71 | 15,46 | |
| 302/17 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,01 | 6,09 | 24,56 | 110,75 | 0,22 | 0,12 | 0,00 | 14,36 | 0,07 | 226,53 | 16,86 | 187,07 | 124,43 | 4,2 | 37,27 | 3,63 | 14,57 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,26 | 1,25 | 8,23 | 106 | 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 | |
| Итого за завтрак | | 540 | 16,9 | 17,3 | 83,4 | 587 | 0,49 | 0,3 | 1,38 | 94,7 | 0,19 | 315,18 | 44,37 | 294,44 | 140,69 | 6,5 | 60,94 | 6,14 | 37,38 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47/Акт | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,95 | 3,06 | 4,5 | 47,14 | 0,01 | 0,01 | 14,92 | 0,00 | 0,00 | 98,63 | 25,02 | 18,15 | 8,51 | 0,34 | 0,16 | 0,03 | 1,64 | |
| 103 | Суп картофельный с пермишалью и зеленью | 200/1 | 6,75 | 9,4 | 15,03 | 168,29 | 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 | |
| 259 | Жаркое из птицы | 200 | 10,3 | 9,83 | 24,9 | 209,15 | 0,16 | 0,15 | 13,83 | 29,95 | 0,00 | 708,63 | 34,42 | 161,7 | 39,94 | 1,95 | 60,65 | 7,51 | 172,17 | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 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 | 2,4 | 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 | |
| Итого за Обед | | 721 | 23,5 | 23,7 | 104 | 705 | 0,33 | 0,53 | 34,94 | 203,08 | 0,33 | 222,0 | 150,48 | 298,03 | 86,74 | 4,67 | 135,44 | 18,82 | 208,09 | |
| Итого за день | | 1261 | 40,3 | 41 | 187 | 1292 | 0,82 | 0,83 | 36,32 | 297,78 | 0,52 | 537,2 | 194,85 | 592,47 | 227,43 | 11,17 | 195,38 | 24,96 | 245,47 | |