



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания Южный»

Л.А. Ларионова

« 25 » августа 2021г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 2. С. Брыковича

Сурочка / И.В. Сурочка

« 25 » августа 2021 год.



Родительский комитет

« 25 » августа 2021 год.

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

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

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |   |   |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|------|--------|------------------------------|--------|-------|---|---|
|                         |  |                 | Б                       | Ж     | У      |   | B1            | C     | A     | E    | Ca     | P                            | Mg     | Fe    |   |   |
|                         |  |                 |                         |       |        |   |               |       |       |      |        |                              |        |       | 4 | 5 |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10    | 11   | 12     | 13                           | 14     | 15    |   |   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |       |      |        |                              |        |       |   |   |
| ПР                      | Сыр сливочный  | 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<br>и пшена              | 250/5           | 7,54                    | 8,53  | 41,75  | 273,93                                    | 0,12          | 1,2   | 38,5  | 0,24 | 164,93 | 193,65                       | 46,52  | 0,99  |   |   |
| 382                     | Какао с молоком                                      | 200             | 4,08                    | 3,54  | 17,58  | 118,6                                     | 0,06          | 1,59  | 24,4  | 0,00 | 152,2  | 124,56                       | 21,34  | 0,48  |   |   |
| ПР                      | Батон порционнно                                     | 30              | 2,31                    | 0,9   | 15,87  | 80,82                                     | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 90     | 19,5                         | 3,9    | 0,36  |   |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 |                         |       |        |   |               |       |       |      |        |                              |        |       |   |   |
| <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 св.капусты с картофелем,<br>сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,63                    | 4,94  | 6,56   | 77,22                                     | 0,05          | 25,38 | 6,57  | 0,75 | 40,84  | 41,08                        | 17,93  | 0,67  |   |   |
| 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 +<br>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>Итого за день</b>    |  |                 |                         |       |        |   |               |       |       |      |        |                              |        |       |   |   |
|                         |  | 1299            | 43,89                   | 48,78 | 194,16 | 1392,61                                   | 0,84          | 35,37 | 69,62 | 1,97 | 790,26 | 707,63                       | 181,75 | 15,33 |   |   |

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники (ОВЗ)

День: 2  
Неделя: 1

| № 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>          |  |              |                      |       |       |                                |               |       |      |      |        |        |        |                           |  |  |  |  |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью                | 60           | 0,85                 | 3,09  | 5,35  | 52,75                          | 0,02          | 20,15 | 1,27 | 0,46 | 28,68  | 17,45  | 9,54   | 0,34                      |  |  |  |  |
| 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                      | Хлеб пшеничный   | 30           | 3,2                  | 1,36  | 15,9  | 88,64                          | 0,12          | 0,06  | 0,00 | 0,00 | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              | 544                  | 12,85 | 13,39 | 66,09                          | 0,32          | 41,12 | 1,29 | 0,72 | 187,3  | 218,45 | 67,06  | 7,45                      |  |  |  |  |
| <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                       |  |  |  |  |
| 102/Акт                 | Суп картофельный с фасолью и зеленью на мясном бульоне | 200/1        | 1,94                 | 4,17  | 9,94  | 89,49                          | 0,06          | 10,2  | 0,05 | 0,73 | 37,79  | 33,92  | 14,28  | 0,53                      |  |  |  |  |
| 260                     | Гуляш из отварной свинины                              | 50/50        | 10,64                | 28,19 | 2,89  | 309                            | 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                      |  |  |  |  |
| 389                     | Сок фруктовый  | 200          | 1                    | 0,00  | 20,2  | 84,8                           | 0,02          | 4     | 0,00 | 0,00 | 14     | 14     | 8      | 2,8                       |  |  |  |  |
| 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>    |  |              | 781                  | 24,7  | 44,18 | 112,27                         | 0,69          | 22,81 | 0,05 | 0,76 | 557,35 | 328,87 | 96,31  | 9,26                      |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 1325                 | 37,55 | 57,57 | 178,36                         | 1,01          | 63,93 | 1,34 | 1,48 | 744,65 | 547,32 | 163,37 | 16,71                     |  |  |  |  |



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

День: 4  
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            | 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   |
| 188                     | Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным | 150/30       | 10,48                | 6,55  | 59,78  | 339,99                         | 0,09          | 0,33  | 0,17 | 0,02 | 149,88                    | 196,62 | 37,96 | 0,94  |
| 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 порционнно                                   | 30           | 2,31                 | 0,9   | 15,87  | 80,82                          | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 90                        | 19,5   | 3,9   | 0,36  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
| <b>Обед</b>             |  | 560          | 13,39                | 8,05  | 122,88 | 616,61                         | 0,19          | 20    | 0,22 | 0,07 | 264,08                    | 232,62 | 70,36 | 4,63  |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром                         | 60           | 0,75                 | 0,06  | 6,73   | 30,98                          | 0,03          | 2,88  | 0,00 | 5,18 | 29,44                     | 31,68  | 21,89 | 0,41  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью | 10/200/1     | 4,85                 | 3,7   | 16,5   | 118,7                          | 0,1           | 14,2  | 0,01 | 0,73 | 25,07                     | 74,54  | 22,28 | 0,99  |
| 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  |
| 302                     | Каша пшеничная вязкая                              | 150          | 4,29                 | 3,38  | 23,4   | 148,92                         | 0,12          | 0,00  | 0,02 | 0,01 | 8,32                      | 99,27  | 0,46  | 1,69  |
| 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>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|                         |  | 791          | 25,78                | 22,46 | 116,76 | 781,56                         | 0,61          | 19,38 | 0,1  | 6,3  | 284,93                    | 342,06 | 87,24 | 7,21  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |                           |        |       |       |
|                         |  | 1351         | 39,17                | 30,51 | 239,64 | 1398,17                        | 0,8           | 39,38 | 0,32 | 6,37 | 549,01                    | 574,68 | 157,6 | 11,84 |

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

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники (ОВЗ)

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
| 71                      | Огулец свежий порционно  | 60              | 0,35                    | 0,05  | 0,95   | 5,65                                      | 0,02          | 2,45  | 0,00 | 0,01 | 8,5    | 15                           | 7      | 0,25  |  |  |
| 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  |  |  |
| 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                      | Хлеб пшеничный   | 30              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                     | 0,12          | 0,06  | 0,00 | 0,00 | 81     | 26,1                         | 9,9    | 1,08  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</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  |  |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной зеленой<br>на квашеном бульоне | 200/5/2         | 1,61                    | 4,7   | 8,99   | 84,7                                      | 0,05          | 17,87 | 5,96 | 0,83 | 41,48  | 45,19                        | 21,03  | 0,95  |  |  |
| 290/АКТ                 | Птица тушенная 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  |  |  |
| 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  |  |  |
| 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>    |  |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
|                         |  | 787             | 35,05                   | 24,77 | 120,57 | 847,02                                    | 0,92          | 30,93 | 7,12 | 2,57 | 361,82 | 442,48                       | 134,75 | 9,14  |  |  |
|                         |  | 1327            | 52,36                   | 42,85 | 189,82 | 1355,87                                   | 1,2           | 35,27 | 7,13 | 2,61 | 501,02 | 582,07                       | 192,35 | 16,49 |  |  |

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

День: 6

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            | С     | А    | Е    | Ca     | P                         | Mg     | Fe    |  |  |
| 1                       | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11   | 12     | 13                        | 14     | 15    |  |  |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |  |
| ПР                      | Йогурт Нежный   | 100          | 4,2                  | 1,5   | 5,3    | 51,5                           | 0,00          | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00                      | 0,00   | 0,00  |  |  |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с маслом                     | 200/5        | 8,27                 | 9,52  | 37,81  | 270                            | 0,18          | 0,96  | 0,03 | 0,02 | 148,42 | 233,48                    | 71     | 0,91  |  |  |
| 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> |   | 535          | 14,78                | 11,92 | 91,51  | 530,62                         | 0,23          | 1,13  | 0,03 | 0,02 | 374,62 | 252,98                    | 74,9   | 1,3   |  |  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |      |      |        |                           |        |       |  |  |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным | 60           | 0,79                 | 1,95  | 3,88   | 36,23                          | 0,02          | 21,45 | 0,01 | 0,55 | 29,36  | 18,62                     | 10,02  | 0,36  |  |  |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью         | 15/200/1     | 6,88                 | 6,72  | 11,47  | 133,8                          | 0,1           | 7,84  | 0,01 | 1,16 | 38,96  | 151,81                    | 40,72  | 1,08  |  |  |
| 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  |  |  |
| 303/Акт                 | Каша гречневая вязкая                                   | 150          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 156,74                         | 0,16          | 0,00  | 0,02 | 0,02 | 16,06  | 114,75                    | 75,47  | 2,58  |  |  |
| 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>    |   | 806          | 31,8                 | 29,82 | 112,69 | 855,35                         | 0,78          | 32,35 | 0,16 | 2,1  | 287,91 | 430,63                    | 172,33 | 12,29 |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1341         | 46,58                | 41,74 | 204,2  | 1385,97                        | 1,01          | 33,48 | 0,19 | 2,12 | 662,53 | 683,61                    | 247,23 | 13,59 |  |  |

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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники (ОВЗ)

День: 7  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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                      | 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  |  |  |
| 256                     | Мясо тушеное   | 50/50           | 10,58                   | 28,17 | 2,56   | 305                                       | 0,28          | 0,18  | 0,00 | 0,42 | 19,08  | 126,76                       | 22,6   | 1,49  |  |  |
| 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  |  |  |
| 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                                       | 30              | 3,2                     | 1,36  | 15,9   | 88,64                                     | 0,12          | 0,06  | 0,00 | 0,00 | 81     | 26,1                         | 9,9    | 1,08  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
| 11                      | Салат из репчатого лука                              | 60              | 0,8                     | 3,6   | 5,2    | 55,74                                     | 0,04          | 5,7   | 0,00 | 0,00 | 17,68  | 33,06                        | 7,98   | 0,46  |  |  |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем,<br>сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,63                    | 4,94  | 6,56   | 77,22                                     | 0,05          | 25,38 | 6,57 | 0,75 | 40,84  | 41,08                        | 17,93  | 0,67  |  |  |
| 240                     | Фрикадельки из рыбы с<br>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  |  |  |
| 389                     | Сок фруктовый  | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 4     | 0,00 | 0,00 | 14     | 14                           | 8      | 2,8   |  |  |
| 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>Итого за день</b>    |  |                 |                         |       |        |   |               |       |      |      |        |                              |        |       |  |  |
|                         |  | 1330            | 40,35                   | 57,36 | 160,63 | 1318,01                                   | 1,1           | 61,89 | 6,75 | 2,15 | 439,36 | 536,99                       | 169,77 | 20,01 |  |  |



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

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники (ОВЗ)

День: 8  
Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование<br>блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |       |      |        |                              |        |       |  |  |
| 243                     | Сосиски отварные                                  | 50              | 5,27                    | 11,46 | 0,18   | 131                                       | 0,00          | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 17,5   | 79,5                         | 10     | 0,9   |  |  |
| 174                     | Каша молочная рисовая<br>см/спивочным             | 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  |  |  |
| 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 порционн.                                   | 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> |   | 535             | 17,15                   | 22,56 | 89,13  | 634,98                                    | 0,16          | 9,48  | 11,03 | 0,04 | 395,14 | 338,55                       | 66,47  | 4,42  |  |  |
| <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 со<br>сметаной и зеленью | 200/5/2         | 1,8                     | 4,8   | 10,9   | 94  | 0,09          | 15,11 | 6,15  | 0,75 | 32,16  | 64,41                        | 22,48  | 0,86  |  |  |
| 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  |  |  |
| 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  |  |  |
| Акт                     | Напиток фруктовый + С                             | 200             | 0,2                     | 0,05  | 22,45  | 91,28                                     | 0,01          | 10,73 | 0,00  | 0,01 | 7,42   | 4,77                         | 4,23   | 0,37  |  |  |
| 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>    |   | 787             | 31,83                   | 28,35 | 128,23 | 894,38                                    | 0,97          | 33,02 | 7,28  | 2,16 | 354,36 | 424,36                       | 138,41 | 9,3   |  |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1322            | 48,98                   | 50,91 | 217,36 | 1529,36                                   | 1,13          | 42,5  | 18,31 | 2,2  | 749,5  | 762,91                       | 204,88 | 13,72 |  |  |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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            | 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>       |  |              |                      |              |               |                                |               |              |             |             |               |                           |               |              |  |  |
| 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                  | Котлеты из мяса с соусом                           | 50/50        | 6,84                 | 14,11        | 9,86          | 193,79                         | 0,19          | 3,34         | 0,03        | 0,02        | 9,97          | 75,58                     | 19,15         | 1,12         |  |  |
| 303/Акт              | Каша гречневая вязкая                              | 150          | 4,77                 | 4,86         | 21,48         | 156,74                         | 0,16          | 0,00         | 0,02        | 0,02        | 16,06         | 114,75                    | 75,47         | 2,58         |  |  |
| 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                   | Хлеб пшеничный                                     | 30           | 3,2                  | 1,36         | 15,9          | 88,64                          | 0,12          | 0,06         | 0,00        | 0,00        | 81            | 26,1                      | 9,9           | 1,08         |  |  |
| <b>Итого за</b>      | <b>Завтрак</b>                                     | <b>540</b>   | <b>15,85</b>         | <b>23,98</b> | <b>67,17</b>  | <b>555,88</b>                  | <b>0,48</b>   | <b>9,2</b>   | <b>0,05</b> | <b>0,04</b> | <b>133,56</b> | <b>249,04</b>             | <b>121,34</b> | <b>6,44</b>  |  |  |
| <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         |  |  |
| 103                  | Суп картофельный с вермишелью и зеленью на         | 200/1        | 4,85                 | 3,7          | 16,5          | 118,7                          | 0,1           | 14,2         | 0,01        | 0,73        | 25,07         | 74,54                     | 22,28         | 0,99         |  |  |
| 260                  | Гуляш из отварной свинины                          | 50/50        | 10,64                | 28,19        | 2,89          | 309                            | 0,28          | 2,44         | 0,00        | 0,00        | 20            | 128,62                    | 22,39         | 2,21         |  |  |
| 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         |  |  |
| 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> |  | <b>781</b>   | <b>27,35</b>         | <b>42,46</b> | <b>112,75</b> | <b>946,38</b>                  | <b>0,74</b>   | <b>28,94</b> | <b>0,07</b> | <b>0,79</b> | <b>262,88</b> | <b>457,22</b>             | <b>100,1</b>  | <b>6,91</b>  |  |  |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1321</b>  | <b>43,2</b>          | <b>66,44</b> | <b>179,92</b> | <b>1502,26</b>                 | <b>1,22</b>   | <b>38,14</b> | <b>0,12</b> | <b>0,83</b> | <b>396,44</b> | <b>706,26</b>             | <b>221,44</b> | <b>13,35</b> |  |  |

**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<br>блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(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    |   |   |
|                         |  |                 |                         |       |       |   |               |       |      |      |        |                              |       |       | 4 | 5 |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7   | 8             | 9     | 10   | 11   | 12     | 13                           | 14    | 15    |   |   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |       |   |               |       |      |      |        |                              |       |       |   |   |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты<br>с морковью и растительным               | 60              | 0,79                    | 1,95  | 3,88  | 36,23                                     | 0,02          | 21,45 | 0,01 | 0,55 | 29,36  | 18,62                        | 10,02 | 0,36  |   |   |
| 229/Акт                 | Рыба, тушенная с овощами   | 50/50           | 9,75                    | 4,95  | 3,8   | 111,49                                    | 0,05          | 3,73  | 0,09 | 1,62 | 39,07  | 162,19                       | 48,53 | 0,85  |   |   |
| 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  |   |   |
| 389                     | Сок фруктовый  | 200             | 1                       | 0,00  | 20,2  | 84,8                                      | 0,02          | 4     | 0,00 | 0,00 | 14     | 14                           | 8     | 2,8   |   |   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный   | 30              | 3,2                     | 1,36  | 15,9  | 88,64                                     | 0,12          | 0,06  | 0,00 | 0,00 | 81     | 26,1                         | 9,9   | 1,08  |   |   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |                 | 540                     | 17,8  | 13,06 | 64,18                                     | 0,35          | 47,4  | 0,1  | 2,21 | 200,41 | 307,51                       | 104,2 | 10,14 |   |   |
| <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<br>(горохом) и зеленью на курином<br>бульоне | 200/1           | 6,7                     | 7,4   | 14,2  | 150,2                                     | 0,21          | 11,2  | 0,02 | 0,73 | 38,41  | 92,24                        | 31,71 | 1,86  |   |   |
| 295/759                 | 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  |   |   |
| 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  |   |   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов +<br>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>    |  |                 | 781                     | 26,71 | 33,78 | 134,08                                    | 0,64          | 18,91 | 1,2  | 1,3  | 597,48 | 326,93                       | 117,1 | 6,73  |   |   |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 1321                    | 44,51 | 46,84 | 198,26                                    | 0,99          | 66,31 | 1,3  | 3,51 | 797,89 | 634,44                       | 221,3 | 16,87 |   |   |