

Утверждаю:

Директор

ООО «Комбинат питания Южный»

И.А. Ларинова /

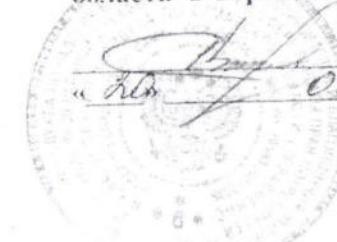
« 19 » августа 2020г.



Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской  
области в Сергиевском районе



Астафьева Л.Ф./  
08 2020 г.



Директор школы

Леонид Ильинский  
09 2020 г.

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

Согласовано:

Городкова А.А. - представитель Управляющего совета  
РБОУ сош с. Вишниевка Абель

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

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------|---------|---|---------------|-------|-------|--------|------------------------------|--------|-------|------|
|                         |   |                 | Б                       | Ж      | У       |   | B1            | C     | A     | E      | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                       | 5      | 6       | 7   | 8             | 9     | 10    | 11     | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |        |         |   |               |       |       |        |                              |        |       |      |
| ПР                      | Сыр "Хохланд"                           | 1               | 4,68                    | 6      | 0,00    | 72,72                                     | 0,01          | 0,32  | 0,05  | 0,03   | 200                          | 108    | 10    | 0,22 |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена    | 200/5           | 6,04                    | 7,56   | 33,42   | 227                                       | 0,1           | 0,96  | 0,08  | 40,21  | 133,38                       | 156,72 | 37,22 | 0,81 |
| 376                     | Чай с сахаром                           | 200             | 0,07                    | 0,02   | 15      | 60,46                                     | 0,00          | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 11,1                         | 2,8    | 1,4   | 0,28 |
| ПР                      | Батон порционно.                        | 30              | 2,35                    | 0,99   | 15,62   | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9   | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 13,14           | 14,57                   | 64,04  | 440,98  | 0,16                                      | 1,31          | 0,13  | 40,24 | 351,08 | 293,02                       | 58,52  | 1,91  |      |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |        |         |   |               |       |       |        |                              |        |       |      |
| ПР                      | Икра кабачковая..                       | 60              | 1,2                     | 5,4    | 5,1     | 73,2                                      | 0,01          | 4,2   | 0,00  | 0,55   | 24,6                         | 22,2   | 9     | 0,42 |
| 228                     | Солянка домашняя со сметаной и зеленью  | 20/250/5/2      | 4,4                     | 12,03  | 10,21   | 166,71                                    | 0,08          | 14,17 | 0,09  | 0,01   | 34,71                        | 82,47  | 21,75 | 1,18 |
| 278                     | Тефтели                                 | 110             | 12,83                   | 14,8   | 12,34   | 233,88                                    | 0,2           | 1,48  | 0,02  | 0,07   | 45,38                        | 92,61  | 29,92 | 5,15 |
| 309/202                 | Макаронные изделия отварные .           | 200             | 7,58                    | 4,52   | 42,63   | 241,5                                     | 0,08          | 0,00  | 0,02  | 0,02   | 16,12                        | 51,06  | 11,49 | 1,15 |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов + С витамин | 200             | 0,44                    | 0,00   | 28,84   | 119,68                                    | 0,00          | 17,06 | 0,00  | 0,00   | 44,8                         | 15,4   | 6     | 1,26 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*                       | 40              | 3,48                    | 1,56   | 19,8    | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5  | 1    |
| ПР                      | Хлеб ржаной*                            | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82   | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5   | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 31,61           | 38,64                   | 133,74 | 1011,1  | 0,48                                      | 36,91         | 0,13  | 0,92  | 184,01 | 339,04                       | 102,16 | 11,09 |      |
| <b>Итого за день</b>    |   | 44,75           | 53,21                   | 197,78 | 1452,08 | 0,64                                      | 38,22         | 0,26  | 41,16 | 535,09 | 632,06                       | 160,68 | 13    |      |

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

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------|-------|---|---------------|-------|-------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |                 | Б                       | Ж      | У     |   | B1            | C     | A     | E     | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5      | 6     | 7   | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |        |       |   |               |       |       |       |                              |        |        |       |
| 14                      | Масло сливочное порционно.                          | 10              | 0,08                    | 7,25   | 0,13  | 66,1                                      | 0,00          | 0,00  | 0,04  | 0,03  | 2,4                          | 3      | 0,05   | 0,02  |
| 306/197                 | Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный) | 25              | 0,72                    | 0,68   | 1,45  | 14,8                                      | 0,01          | 2,43  | 0,00  | 71,74 | 5,98                         | 15,34  | 5,04   | 0,18  |
| 210                     | Омлет натуральный .                                 | 150             | 15,84                   | 24,79  | 4,05  | 302,67                                    | 0,09          | 0,52  | 2,83  | 0,05  | 114,57                       | 194,58 | 18,77  | 2,76  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                          | 200             | 3,17                    | 2,68   | 15,95 | 100,6                                     | 0,04          | 1,3   | 20    | 10    | 125,78                       | 90     | 14     | 0,13  |
| ПР                      | Батон порционно.                                    | 30              | 2,35                    | 0,99   | 15,62 | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 6,6                          | 25,5   | 9,9    | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 22,16           | 36,39                   | 37,2   |       | 564,97                                    | 0,19          | 4,25  | 22,87 | 81,82 | 255,33                       | 328,42 | 47,76  | 3,69  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |        |       |   |               |       |       |       |                              |        |        |       |
| 49                      | Салат "Витаминный"                                  | 60              | 1,55                    | 3,73   | 13,29 | 92,94                                     | 0,03          | 18,9  | 0,24  | 1,35  | 19,18                        | 25,89  | 11,05  | 0,58  |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми, мясом и зеленью        | 10/250/2        | 7,82                    | 9,89   | 16,88 | 187,86                                    | 0,3           | 13,4  | 0,02  | 0,9   | 43,19                        | 104,46 | 38,25  | 2,24  |
| 250                     | Бефстроганов из говядины                            | 50/50           | 15,2                    | 23,1   | 5,32  | 290                                       | 0,05          | 0,74  | 0,03  | 0,01  | 43,32                        | 171,15 | 22,45  | 2,4   |
| 304                     | Рис отварной,,,                                     | 200             | 5,4                     | 7,82   | 52,61 | 302,42                                    | 0,06          | 0,00  | 0,04  | 0,03  | 22,64                        | 113,7  | 36,93  | 0,85  |
| 387                     | Напиток из смородины + С витамин                    | 200             | 0,12                    | 0,02   | 26,56 | 106,9                                     | 0,01          | 10,8  | 0,00  | 0,01  | 12,96                        | 3,2    | 4,6    | 0,14  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*                                   | 40              | 3,48                    | 1,56   | 19,8  | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 11,5                         | 43,5   | 16,5   | 1     |
| ПР                      | Хлеб ржаной*  | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82 | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,27  | 6,9                          | 31,8   | 7,5    | 0,93  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 35,25           | 46,45                   | 149,28 |       | 1156,25                                   | 0,56          | 43,84 | 0,33  | 2,57  | 159,69                       | 493,7  | 137,28 | 8,14  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 57,41           | 82,84                   | 186,48 |       | 1721,22                                   | 0,75          | 48,09 | 23,2  | 84,39 | 415,02                       | 822,12 | 185,04 | 11,83 |

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

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------|---------|---|---------------|-------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|------|
|                         |   |                 | Б                       | Ж      | У       |   | B1            | C     | A     | E      | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5      | 6       | 7   | 8             | 9     | 10    | 11     | 12                           | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |        |         |   |               |       |       |        |                              |        |        |      |
| ПР                      | Печенье,.   | 50              | 3,75                    | 5,9    | 37,2    | 218                                       | 0,04          | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 14,5                         | 45     | 10     | 1,05 |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами ,  | 100             | 9,8                     | 5,5    | 4       | 105                                       | 0,05          | 3,73  | 0,01  | 0,19   | 39,07                        | 162,19 | 48,53  | 0,89 |
| 312                     | Пюре картофельное ,   | 150             | 3,06                    | 4,8    | 20,44   | 137,25                                    | 0,18          | 18,16 | 0,00  | 39,3   | 36,98                        | 86,59  | 27,75  | 1,01 |
| 377                     | Чай с лимоном*  | 200/7           | 0,13                    | 0,02   | 15,2    | 62  | 0,00          | 2,83  | 0,00  | 1      | 14,2                         | 4,4    | 2,4    | 0,36 |
| ПР                      | Батон порционно.  | 30              | 2,35                    | 0,99   | 15,62   | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9    | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 19,09           | 17,21                   | 92,46  | 603,05  | 0,32                                      | 24,72         | 0,01  | 40,49 | 111,35 | 323,68                       | 98,58  | 3,91   |      |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |        |         |   |               |       |       |        |                              |        |        |      |
| 71                      | Овощи натуральные свежие (огурец)<br>с зеленью                        | 60              | 0,41                    | 0,06   | 1,12    | 6,67                                      | 0,02          | 2,89  | 0,00  | 11,8   | 10,03                        | 17,7   | 8,26   | 0,3  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем, мясом, сметаной и<br>зеленью. | 10/250/5/2      | 3,5                     | 9,36   | 12,26   | 148,31                                    | 0,11          | 21,87 | 0,09  | 0,92   | 52,07                        | 71,1   | 27,94  | 1,36 |
| 301                     | Кнели из бройлеров цыплят с<br>рисом, со сметанным соусом             | 100             | 15,14                   | 12,29  | 8,22    | 204,31                                    | 0,07          | 0,05  | 0,06  | 0,02   | 35,05                        | 130,84 | 18,15  | 1,1  |
| 171                     | Каша гречневая  | 200             | 11,67                   | 10,29  | 52,66   | 349,92                                    | 0,4           | 0,00  | 0,04  | 0,04   | 26,32                        | 278,29 | 184,38 | 6,23 |
| 342                     | Компот из св.яблок + С витамин  | 200             | 0,16                    | 0,16   | 27,88   | 113,6                                     | 0,01          | 10,9  | 0,00  | 0,01   | 14,18                        | 4,4    | 5,14   | 0,95 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*   | 40              | 3,48                    | 1,56   | 19,8    | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5   | 1    |
| ПР                      | Хлеб ржаной*  | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82   | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5    | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 36,04           | 34,05                   | 136,76 | 998,94  | 0,72                                      | 35,71         | 0,19  | 13,06 | 156,05 | 577,63                       | 267,87 | 11,87  |      |
| <b>Итого за день</b>    |   | 55,13           | 51,26                   | 229,22 | 1601,99 | 1,04                                      | 60,43         | 0,2   | 53,55 | 267,4  | 901,31                       | 366,45 | 15,78  |      |

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

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------|---------|---|---------------|-------|------|--------|------------------------------|--------|-------|------|
|                         |   |                 | Б                       | Ж      | У       |   | B1            | C     | A    | E      | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5      | 6       | 7   | 8             | 9     | 10   | 11     | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |        |         |   |               |       |      |        |                              |        |       |      |
| 14                      | Масло сливочное порционно.                    | 10              | 0,08                    | 7,25   | 0,13    | 66,1                                      | 0,00          | 0,00  | 0,04 | 0,03   | 2,4                          | 3      | 0,05  | 0,02 |
| 223                     | Запеканка из творога с молоком<br>сгущенным   | 200/30          | 37,37                   | 28,46  | 50,8    | 608,9                                     | 0,17          | 1,05  | 0,21 | 0,06   | 350,58                       | 432,75 | 13,5  | 1,42 |
| 382                     | Какао с молоком..                             | 200             | 3,78                    | 0,67   | 25,89   | 125,11                                    | 0,02          | 1,33  | 0,00 | 0,00   | 133,33                       | 111,11 | 25,56 | 2    |
| ПР                      | Батон порционно.                              | 30              | 2,35                    | 0,99   | 15,62   | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9   | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 43,58           | 37,37                   | 92,44  | 880,91  | 0,24                                      | 2,38          | 0,25  | 0,09 | 492,91 | 572,36                       | 49,01  | 4,04  |      |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |        |         |   |               |       |      |        |                              |        |       |      |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками ,                  | 60              | 0,65                    | 3,65   | 6,72    | 62,34                                     | 0,01          | 3,86  | 0,00 | 0,01   | 17,56                        | 19,08  | 10,1  | 0,89 |
| 113/114                 | Суп-лапша домашняя с мясом<br>птицы, зеленью. | 15/250/1        | 5,91                    | 7,46   | 14,76   | 149,86                                    | 0,05          | 1     | 0,14 | 0,00   | 13,16                        | 53,46  | 7,95  | 0,64 |
| 256                     | Мясо тушеное .                                | 100             | 10,58                   | 28,06  | 2,56    | 305,1                                     | 0,27          | 1,95  | 0,06 | 0,36   | 15,1                         | 91,78  | 16,34 | 1,06 |
| 199                     | Пюре из бобовых.                              | 200             | 23,04                   | 4,23   | 48,17   | 323,85                                    | 0,9           | 0,00  | 0,03 | 0,03   | 97,56                        | 229    | 88,47 | 7,07 |
| Акт                     | Напиток фруктовый + С витамин                 | 200             | 0,00                    | 0,05   | 27,2    | 109,25                                    | 0,01          | 10,56 | 0,00 | 0,01   | 7,42                         | 4,77   | 4,23  | 0,37 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*                             | 40              | 3,48                    | 1,56   | 19,8    | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5  | 1    |
| ПР                      | Хлеб ржаной*                                  | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82   | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5   | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 45,34           | 45,34                   | 134,03 | 1126,53 | 1,35                                      | 17,37         | 0,23  | 0,68 | 169,2  | 473,39                       | 151,09 | 11,96 |      |
| <b>Итого за день</b>    |   | 88,92           | 82,71                   | 226,47 | 2007,44 | 1,59                                      | 19,75         | 0,48  | 0,77 | 662,11 | 1045,73                      | 200,1  | 16    |      |

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

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|--------|-------|---|---------------|-------|------|--------|------------------------------|--------|--------|------|
|                         |  |                 | Б                       | Ж      | У     |   | B1            | C     | A    | E      | 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.                                   | 50              | 1                       | 4,5    | 4,25  | 61  | 0,01          | 3,5   | 0,00 | 0,46   | 20,5                         | 18,5   | 7,5    | 0,35 |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом ,                         | 80              | 6,74                    | 14,43  | 7,15  | 185,43                                    | 0,27          | 1,22  | 0,02 | 0,22   | 10,37                        | 75,46  | 16,62  | 1,17 |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные ,                      | 150             | 5,52                    | 4,52   | 26,45 | 168,45                                    | 0,06          | 0,00  | 0,02 | 15,75  | 4,86                         | 37,17  | 21,12  | 1,11 |
| 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              | 2,35                    | 0,99   | 15,62 | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9    | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 16,61           | 24,44                   | 73,67  |       | 580,48                                    | 0,41          | 8,72  | 0,04 | 16,43  | 56,33                        | 170,63 | 63,14  | 6,03 |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |        |       |   |               |       |      |        |                              |        |        |      |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью            | 60              | 0,71                    | 1,75   | 3,47  | 32,45                                     | 0,01          | 9,19  | 0,00 | 349,47 | 13,41                        | 15,21  | 8,1    | 0,25 |
| 99                      | Суп из овощей с мясом свинины, сметаной и зеленью. | 10/250/5/2      | 3,99                    | 9,87   | 9,84  | 144,15                                    | 0,14          | 23,32 | 0,03 | 0,94   | 41,22                        | 74,22  | 26,22  | 1,05 |
| 259                     | Жаркое   | 50/200          | 14,05                   | 13,65  | 34,06 | 315,58                                    | 0,25          | 35,31 | 0,1  | 0,03   | 33,14                        | 185,56 | 50,7   | 2,34 |
| 355                     | Кисель из кураги + С витамин                       | 200             | 1,9                     | 0,06   | 36,61 | 154,58                                    | 0,02          | 10,4  | 0,00 | 0,7    | 36                           | 36,13  | 21     | 0,7  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*                                  | 40              | 3,48                    | 1,56   | 19,8  | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5   | 1    |
| ПР                      | Хлеб ржаной*                                       | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82 | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5    | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 25,81           | 27,22                   | 118,6  |       | 822,89                                    | 0,53          | 78,22 | 0,13 | 351,41 | 142,17                       | 386,42 | 130,02 | 6,27 |
| <b>Итого за день</b>    |  | 42,42           | 51,66                   | 192,27 |       | 1403,37                                   | 0,94          | 86,94 | 0,17 | 367,84 | 198,5                        | 557,05 | 193,16 | 12,3 |

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

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|--------|---------|---|---------------|-------|------|--------|------------------------------|--------|-------|------|
|                         |  |                 | Б                       | Ж      | У       |   | B1            | C     | A    | E      | 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             | 5,5                     | 1,65   | 9,35    | 74,25                                     | 0,03          | 0,66  | 0,01 | 0,00   | 136,4                        | 104,5  | 16,5  | 0,11 |
| 173                     | Каша вязкая 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 |
| Акт                     | Напиток шоколадный Nesquik                 | 200             | 2,5                     | 2,11   | 8,98    | 64,91                                     | 0,02          | 0,65  | 0,01 | 0,01   | 60,1                         | 45     | 7     | 0,05 |
| ПР                      | Батон порционно.                           | 30              | 2,35                    | 0,99   | 15,62   | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9   | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 18,62           | 14,27                   | 71,76  | 489,96  | 0,28                                      | 2,27          | 0,05  | 0,03 | 351,52 | 408,48                       | 104,4  | 1,67  |      |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |        |         |   |               |       |      |        |                              |        |       |      |
| 63                      | Салат из моркови с курагой...              | 60              | 1,02                    | 0,83   | 9,91    | 51,18                                     | 0,01          | 1,14  | 0,00 | 0,65   | 24,84                        | 38,07  | 26,62 | 0,6  |
| 133                     | Суп картофельный с горбушей                | 20/250          | 2,58                    | 2,3    | 23,9    | 126,71                                    | 0,15          | 24,1  | 0,95 | 0,93   | 19,86                        | 77,41  | 31,2  | 1,17 |
| 139/Акт                 | Бигус с колбасой                           | 200             | 11,8                    | 13,6   | 12,6    | 220                                       | 0,19          | 79,36 | 0,11 | 0,37   | 115,21                       | 148,48 | 42,66 | 2,13 |
| 1008                    | Напиток лимонный                           | 200             | 0,14                    | 0,00   | 25,11   | 101                                       | 0,01          | 6,4   | 0,00 | 0,00   | 6,88                         | 3,52   | 1,92  | 0,17 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*                          | 40              | 3,48                    | 1,56   | 19,8    | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5  | 1    |
| ПР                      | Хлеб ржаной*                               | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82   | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5   | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 20,7            | 18,62                   | 106,14 | 675,02  | 0,15                                      | 24,1          | 0,95  | 2,22 | 19,86  | 77,41                        | 31,2   | 1,17  |      |
| <b>Итого за день</b>    |  | 39,32           | 32,89                   | 177,9  | 1164,98 | 0,15                                      | 24,1          | 0,95  | 2,25 | 19,86  | 77,41                        | 31,2   | 1,17  |      |

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

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|--------|---------|---|---------------|-------|--------|--------|------------------------------|--------|-------|------|
|                         |  |                 | Б                       | Ж      | У       |   | B1            | C     | A      | E      | 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              | 0,71                    | 1,75   | 3,47    | 32,45                                     | 0,01          | 9,19  | 0,00   | 349,47 | 13,41                        | 15,21  | 8,1   | 0,25 |
| 243/759                 | Сосиски отварные с соусом                                  | 80              | 6,48                    | 11,52  | 1,38    | 135,12                                    | 0,1           | 0,02  | 1,87   | 0,00   | 20,25                        | 72,14  | 9,09  | 1,23 |
| 312                     | Пюре картофельное ,  | 150             | 3,06                    | 4,8    | 20,44   | 137,25                                    | 0,18          | 18,16 | 0,00   | 39,3   | 36,98                        | 86,59  | 27,75 | 1,01 |
| 379                     | Кофеинный напиток с молоком                                | 200             | 3,17                    | 2,68   | 15,95   | 100,6                                     | 0,04          | 1,3   | 20     | 10     | 125,78                       | 90     | 14    | 0,13 |
| ПР                      | Батон порционно.   | 30              | 2,35                    | 0,99   | 15,62   | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9   | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 15,77           | 21,74                   | 56,86  | 486,22  | 0,38                                      | 28,67         | 21,87 | 398,77 | 203,02 | 289,44                       | 68,84  | 3,22  |      |
| <b>Обед</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 |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем,мясом,сметаной и зеленью     | 10/250/5/2      | 4,89                    | 9,4    | 8,62    | 138,65                                    | 0,12          | 32,47 | 0,05   | 0,92   | 52,22                        | 67,64  | 25,24 | 1,01 |
| 278                     | Тефтели  | 110             | 12,83                   | 14,8   | 12,34   | 233,88                                    | 0,2           | 1,48  | 0,02   | 0,07   | 45,38                        | 92,61  | 29,92 | 5,15 |
| 302/171                 | Каша пшеничная рассыпчатая*                                | 200             | 9,01                    | 4,64   | 49,28   | 291,25                                    | 0,24          | 0,00  | 0,02   | 0,02   | 8,56                         | 206,58 | 0,47  | 3,5  |
| 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              | 3,48                    | 1,56   | 19,8    | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5  | 1    |
| ПР                      | Хлеб ржаной*   | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82   | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00   | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5   | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 33,92           | 34,44                   | 130,61 | 984,41  | 0,74                                      | 45,78         | 0,09  | 1,32   | 148,11 | 484,52                       | 98,86  | 14,84 |      |
| <b>Итого за день</b>    |  | 49,69           | 56,18                   | 187,47 | 1470,63 | 1,12                                      | 74,45         | 21,96 | 400,09 | 351,13 | 773,96                       | 167,7  | 18,06 |      |

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

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|--------|------------------------------|--------|--------|------|
|                         |   |                 | Б                       | Ж     | У      |   | B1            | C     | A    | E      | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10   | 11     | 12                           | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |      |        |                              |        |        |      |
| 14                      | Масло сливочное порционно.                            | 10              | 0,08                    | 7,25  | 0,13   | 66,1                                      | 0,00          | 0,00  | 0,04 | 0,03   | 2,4                          | 3      | 0,05   | 0,02 |
| 188                     | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным*.    | 200/30          | 13,61                   | 10,66 | 73,99  | 446                                       | 0,12          | 0,47  | 0,23 | 0,02   | 164,89                       | 241,39 | 43,6   | 1,28 |
| 377                     | Чай с лимоном*  | 200/7           | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 62  | 0,00          | 2,83  | 0,00 | 1      | 14,2                         | 4,4    | 2,4    | 0,36 |
| ПР                      | Батон порционно.                                      | 30              | 2,35                    | 0,99  | 15,62  | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9    | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |                 | 16,17                   | 18,92 | 104,94 | 654,9                                     | 0,17          | 3,3   | 0,27 | 1,05   | 188,09                       | 274,29 | 55,95  | 2,26 |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |      |        |                              |        |        |      |
| 71                      | Овощи натуральные свежие с зеленью                    | 60              | 0,55                    | 0,1   | 1,9    | 11  | 0,03          | 8,75  | 0,00 | 400    | 7                            | 13     | 10     | 0,45 |
| 108/109                 | Суп картофельный с клецками , мясом птицы и зеленью.. | 15/250/2        | 5,09                    | 4,74  | 18,36  | 136,58                                    | 0,08          | 8,04  | 0,11 | 0,64   | 22,46                        | 64,51  | 16,8   | 0,88 |
| 288                     | Птица отварная.                                       | 100             | 23,4                    | 17,01 | 0,34   | 248                                       | 0,09          | 0,4   | 0,04 | 0,00   | 15,24                        | 162,32 | 19,56  | 1,33 |
| 143                     | Рагу овощное .  | 200             | 3,38                    | 15,73 | 15,7   | 218                                       | 0,13          | 33,35 | 0,03 | 2,01   | 65,8                         | 92,88  | 35,6   | 1,34 |
| 348                     | Компот из кураги +С витамин                           | 200             | 0,64                    | 0,00  | 28,92  | 118,24                                    | 0,02          | 10,6  | 0,00 | 0,7    | 32,4                         | 29,2   | 21     | 0,7  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*                                     | 40              | 3,48                    | 1,56  | 19,8   | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5   | 1    |
| ПР                      | Хлеб ржаной*  | 30              | 1,68                    | 0,33  | 14,82  | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5    | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   |                 | 38,22                   | 39,47 | 99,84  | 907,95                                    | 0,46          | 61,14 | 0,18 | 403,62 | 161,3                        | 437,21 | 126,96 | 6,63 |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 54,39                   | 58,39 | 204,78 | 1562,85                                   | 0,63          | 64,44 | 0,45 | 404,67 | 349,39                       | 711,5  | 182,91 | 8,89 |

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

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |         | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|--------|---------|---|---------------|-------|-------|--------|------------------------------|--------|-------|------|
|                         |   |                 | Б                       | Ж      | У       |   | B1            | C     | A     | E      | 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    | 16,2    | 72,6                                      | 0,05          | 19,5  | 0,05  | 0,05   | 24                           | 16,5   | 28,5  | 3,3  |
| 295                     | Котлеты рубленные из бройлер-<br>цыплят         | 80              | 9,08                    | 12,08  | 7,65    | 175,64                                    | 0,07          | 0,54  | 1,9   | 0,01   | 31,2                         | 47,27  | 10,4  | 1,12 |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные ,                   | 150             | 5,52                    | 4,52   | 26,45   | 168,45                                    | 0,06          | 0,00  | 0,02  | 15,75  | 4,86                         | 37,17  | 21,12 | 1,11 |
| 382                     | Какао с молоком..                               | 200             | 3,78                    | 0,67   | 25,89   | 125,11                                    | 0,02          | 1,33  | 0,00  | 0,00   | 133,33                       | 111,11 | 25,56 | 2    |
| ПР                      | Батон порционно.                                | 30              | 2,35                    | 0,99   | 15,62   | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9   | 0,6  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 21,33           | 18,86                   | 91,81  | 622,6   | 0,25                                      | 21,37         | 1,97  | 15,81 | 199,99 | 237,55                       | 95,48  | 8,13  |      |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |        |         |   |               |       |       |        |                              |        |       |      |
| 28                      | Салат из свеклы с черносливом ,                 | 60              | 0,93                    | 3,11   | 11,8    | 78,9                                      | 0,01          | 5,18  | 0,00  | 0,01   | 25,33                        | 28,55  | 19,82 | 0,96 |
| 96                      | Рассольник Ленинградский с мясом<br>и сметаной. | 10/250/5        | 5,66                    | 9,38   | 12,01   | 155,08                                    | 0,17          | 19,97 | 0,09  | 0,91   | 36,64                        | 95,73  | 31,75 | 1,29 |
| 265                     | Плов с мясом,                                   | 50/200          | 14,81                   | 38,33  | 51,7    | 611                                       | 0,34          | 4,68  | 0,13  | 1,44   | 32,52                        | 205,2  | 57,34 | 1,96 |
| 388                     | Напиток из плодов шиповника                     | 200             | 0,68                    | 0,28   | 20,76   | 88,28                                     | 0,01          | 100   | 0,00  | 0,98   | 21,34                        | 3,44   | 3,44  | 0,63 |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*                               | 40              | 3,48                    | 1,56   | 19,8    | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5  | 1    |
| ПР                      | Хлеб ржаной*                                    | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82   | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00  | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5   | 0,93 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 27,24           | 52,99                   | 130,89 | 1109,39 | 0,64                                      | 129,83        | 0,22  | 3,61  | 134,23 | 408,22                       | 136,35 | 6,77  |      |
| <b>Итого за день</b>    |   | 48,57           | 71,85                   | 222,7  | 1731,99 | 0,89                                      | 151,2         | 2,19  | 19,42 | 334,22 | 645,77                       | 231,83 | 14,9  |      |

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

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |        |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|--------|-------|---|---------------|-------|------|--------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |  |                 | Б                       | Ж      | У     |   | B1            | C     | A    | E      | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5      | 6     | 7   | 8             | 9     | 10   | 11     | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |        |       |   |               |       |      |        |                              |        |        |       |
| 71                      | Овощи натуральные свежие с зеленью           | 60              | 0,55                    | 0,1    | 1,9   | 11  | 0,03          | 8,75  | 0,00 | 400    | 7                            | 13     | 10     | 0,45  |
| 260                     | Гуляш  | 80              | 8,51                    | 22,55  | 2,55  | 247,2                                     | 0,22          | 1,95  | 0,05 | 0,00   | 13,44                        | 74,86  | 12,7   | 0,88  |
| 302/171                 | Каша гречневая рассыпчатая,                  | 150             | 11,4                    | 6,3    | 39,5  | 260,3                                     | 0,3           | 0,00  | 0,02 | 0,02   | 18,68                        | 207,87 | 138,25 | 4,66  |
| 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              | 2,35                    | 0,99   | 15,62 | 80,8                                      | 0,05          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 6,6                          | 25,5   | 9,9    | 0,6   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 23,81           | 29,94                   | 79,77  |       | 684,1                                     | 0,62          | 14,7  | 0,07 | 400,02 | 59,72                        | 335,23 | 178,85 | 9,39  |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |        |       |   |               |       |      |        |                              |        |        |       |
| 67                      | Винегрет овощной ,                           | 60              | 0,85                    | 6,02   | 4,37  | 75,06                                     | 0,03          | 5,78  | 0,00 | 0,72   | 18,74                        | 25,96  | 11,72  | 0,56  |
| 102                     | Суп картофельный с фасолью , мясом и зеленью | 10/250/2        | 5,89                    | 5,97   | 17,74 | 148,25                                    | 0,07          | 11,65 | 0,00 | 1      | 21,38                        | 42,93  | 17,66  | 0,67  |
| 240                     | Фрикадельки из рыбы ,                        | 80              | 6,46                    | 2,19   | 6,1   | 69,95                                     | 0,06          | 2,01  | 0,13 | 0,22   | 22,43                        | 99,15  | 23,84  | 0,64  |
| 125                     | Картофель отварной.                          | 200             | 4,16                    | 3,83   | 40,65 | 213,71                                    | 0,25          | 41,2  | 0,02 | 0,06   | 29,16                        | 122,48 | 47,85  | 1,92  |
| 348                     | Компот из изюма + С витаминизация            | 200             | 0,38                    | 0,08   | 29,99 | 122,2                                     | 0,03          | 10,1  | 0,00 | 0,00   | 16,4                         | 25,8   | 8,4    | 0,66  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный*.*                            | 40              | 3,48                    | 1,56   | 19,8  | 107,16                                    | 0,08          | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 11,5                         | 43,5   | 16,5   | 1     |
| ПР                      | Хлеб ржаной*                                 | 30              | 1,68                    | 0,33   | 14,82 | 68,97                                     | 0,03          | 0,00  | 0,00 | 0,27   | 6,9                          | 31,8   | 7,5    | 0,93  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 22,9            | 19,98                   | 133,47 |       | 805,3                                     | 0,55          | 70,74 | 0,15 | 2,27   | 126,51                       | 391,62 | 133,47 | 6,38  |
| <b>Итого за день</b>    |  | 46,71           | 49,92                   | 213,24 |       | 1489,4                                    | 1,17          | 85,44 | 0,22 | 402,29 | 186,23                       | 726,85 | 312,32 | 15,77 |