

Утверждено:

Директор ООО «ККЦП»

И.В. Воробьев /

« 01 » \_\_\_\_\_ марта 2025г..



Согласовано:

Директор МБОУ \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

Родительский комитет \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.



# Примерное десятидневное меню рациона питания, для детей ОВЗ 1-4 класс учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области Красноглинского района

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

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

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|--|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                                   |                 | (г)              |       |        |                                           | В1            | В2   | С     | А      | D    | К      | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |  |  |  |  |  |  |  |
|                  |                                                   |                 | Б                | Ж     | У      |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                                 | 3               | 4                | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14     | 15     | 16     | 17   | 18                        | 19    | 20     |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                                   |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 2                | Бутерброд с повидлом                              | 60              | 1,15             | 3,24  | 4,54   | 100,12                                    | 0,1           | 0,00 | 0,7   | 0,3    |      | 0,00   | 22,86  | 64,36  | 22,98  | 1,5  |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| 270              | Котлеты "Московские"                              | 100             | 6,94             | 10,1  | 8,69   | 98,61                                     | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18  | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |  |  |  |  |  |  |  |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150             | 8,6              | 6,09  | 38,64  | 210,75                                    | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52 | 16,86  | 187,07 | 124,43 | 4,2  | 37,27                     | 3,63  | 14,57  |  |  |  |  |  |  |  |
| 377              | Чай с лимоном                                     | 200/3,5         | 0,13             | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00                      | 0,01  | 1,36   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                   | 544             | 19,25            | 19,75 | 81,71  | 587,5                                     | 0,59          | 0,3  | 2,64  | 96,09  | 0,54 | 319,92 | 68,46  | 359,47 | 164,03 | 8,02 | 60,94                     | 6,15  | 38,74  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                                   |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |        |        |        |        |      |                           |       |        |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Икра кабачковая                                   | 60              | 1,64             | 7     | 8,73   | 80,28                                     | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 24,6   | 22,2   | 9      | 0,42 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| 88               | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,57             | 3,81  | 7,9    | 79,94                                     | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00 | 248,08 | 34,77  | 37,23  | 16,69  | 0,62 | 59,46                     | 3,66  | 13,93  |  |  |  |  |  |  |  |
| 291              | Плов из птицы                                     | 200             | 15,09            | 15,33 | 24,56  | 288,72                                    | 0,08          | 0,09 | 2,77  | 261,66 | 0,00 | 180,99 | 31,28  | 154,19 | 39,02  | 1,32 | 108,88                    | 5,66  | 139,76 |  |  |  |  |  |  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                       | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00   | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,24             | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |  |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                              | 30              | 2,4              | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                   | 736             | 24,60            | 27,65 | 105,38 | 766,83                                    | 0,22          | 0,49 | 18,49 | 438,11 | 0,36 | 539,77 | 166,11 | 290,48 | 86,11  | 4,08 | 169,62                    | 20,99 | 167,84 |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                   | 1280            | 43,85            | 47,40 | 187,09 | 1354,33                                   | 0,81          | 0,79 | 21,13 | 534,2  | 0,9  | 859,69 | 234,57 | 649,95 | 250,14 | 12,1 | 230,56                    | 27,14 | 206,58 |  |  |  |  |  |  |  |

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

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |        |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |  |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|------|--------|------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С    | А      | Д    | К      | Са     | Р                         | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11     | 12   | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 209                     | Яйцо вареное                         | 60              | 3,88                    | 6,9   | 0,42   | 88,28                                     | 0,03          | 0,24 | 0,00 | 93,6   | 2,64 | 69,72  | 29,04  | 100,22                    | 6,26   | 1,31 | 10,56  | 16,21 | 29,04  |  |
| 181                     | Каша молочная манная с<br>мсливочным | 200/5           | 5,75                    | 6,27  | 30,23  | 200,55                                    | 0,06          | 0,13 | 0,52 | 26,7   | 0,07 | 155,95 | 115,47 | 103,18                    | 17,23  | 0,41 | 43,12  | 1,8   | 23,18  |  |
| 382                     | Какао с молоком                      | 200             | 4,08                    | 3,54  | 17,58  | 118,6                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52 | 13,27  | 0,00 | 171,28 | 110,5  | 101,09                    | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00 | 0,00   | 0,12 | 37,2   | 16     | 26                        | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 505             | 16,95                   | 17,11 | 67,75  | 525,92                                    | 0,16          | 0,62 | 1,04 | 133,57 | 2,83 | 434,15 | 271,01 | 330,49                    | 56,06  | 3,08 | 62,88  | 22,17 | 88,24  |  |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |      |        |      |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 67                      | Винегрет овощной                     | 60              | 0,84                    | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21 | 120,6  | 0,00 | 116,59 | 18,01  | 20,2                      | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |  |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью          | 15/200/1        | 6,7                     | 9,72  | 11,93  | 160,15                                    | 0,09          | 0,03 | 0,78 | 0,02   | 0,00 | 29,84  | 8,54   | 55,99                     | 9,32   | 0,57 | 46,55  | 0,04  | 13,01  |  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом               | 100             | 8                       | 4,75  | 6,79   | 134,63                                    | 0,04          | 0,05 | 1,54 | 23,32  | 0,02 | 86,48  | 20,37  | 72,04                     | 12,15  | 0,68 | 54,33  | 4,74  | 92,24  |  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные          | 150             | 5,52                    | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00 | 19     | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22                     | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |  |
| 342                     | Компот из свежих яблок               | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,01 | 1,83 | 0,02   | 0,01 | 92,3   | 6,13   | 3,84                      | 3,15   | 0,84 | 0,7    | 0,1   | 2,82   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00 | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                 | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12 | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 786             | 26,05                   | 26,56 | 104,72 | 800,51                                    | 0,3           | 0,45 | 6,48 | 162,96 | 0,43 | 483,73 | 101,21 | 268,19                    | 59,65  | 4,96 | 194,11 | 16,12 | 144,9  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1291            | 43,00                   | 43,67 | 172,47 | 1326,43                                   | 0,46          | 1,07 | 7,52 | 296,53 | 3,26 | 917,88 | 372,22 | 598,68                    | 115,71 | 8,04 | 256,99 | 38,29 | 233,14 |  |

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

Сезон: Весенне-летний  
День: 3  
Неделя: 1  
Категория: ОБЗ 1-4 класс

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |     |  |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|-----|--|
|                  |                                                 |                 | Б                | Ж     | У      |                                           | B1            | B2   | C     | A     | D    | K                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |     |  |
|                  |                                                 |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |      |        |       |        | (г) |  |
| 1                | 2                                               | 3               | 4                | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |     |  |
| Завтрак          |                                                 |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |     |  |
| 47/Ак            | Салат из квашеной капусты                       | 60              | 0,95             | 3,06  | 4,5    | 47,14                                     | 0,01          | 0,01 | 14,82 | 0,00  | 0,00 | 98,63                     | 25,02  | 18,15  | 8,51   | 0,34 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |     |  |
| 278              | Тертыели тушеные в соусе                        | 100             | 8,06             | 8,74  | 10,68  | 183,8                                     | 0,17          | 0,07 | 1,88  | 0,04  | 0,02 | 43,79                     | 17     | 78,76  | 7,69   | 0,98 | 36,66  | 0,65  | 14,31  |     |  |
| 171              | Каша перловая рассыпчатая с<br>маслом сливочным | 150             | 4,29             | 3,68  | 29,84  | 169,54                                    | 0,04          | 0,03 | 0,00  | 13,5  | 0,07 | 71,17                     | 22,27  | 139,7  | 17,3   | 0,81 | 52,8   | 16,27 | 0,12   |     |  |
| 376              | Чай с сахаром                                   | 200             | 0,07             | 0,02  | 15     | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3   | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |  |
| ГР               | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00  | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |     |  |
| Итого за Завтрак |                                                 | 540             | 15,80            | 15,80 | 74,66  | 587,50                                    | 0,25          | 0,21 | 16,7  | 13,84 | 0,18 | 262,07                    | 80,95  | 263,29 | 41,53  | 3,22 | 90,58  | 18,75 | 23,42  |     |  |
| Обед             |                                                 |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |       |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |     |  |
| 10               | Салат из зеленого горошка<br>консервированного  | 60              | 1,85             | 3,28  | 4,61   | 55,36                                     | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32 | 0,00 | 8,72                      | 13,04  | 38,42  | 11,56  | 0,78 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |     |  |
| 355              | Солянка по домашнему                            | 10/10/200/      | 4,67             | 8,33  | 12,42  | 122,81                                    | 0,08          | 0,04 | 4,95  | 1,01  | 0,00 | 181,58                    | 15,11  | 61,19  | 13,55  | 0,85 | 1,95   | 0,16  | 14,24  |     |  |
| 290/Ак           | Птица тушеная в соусе                           | 100             | 9,01             | 7,26  | 10,55  | 119,76                                    | 0,05          | 0,09 | 1,77  | 30,71 | 0,00 | 139,15                    | 24,51  | 106,26 | 15,12  | 0,96 | 37,7   | 7,95  | 152,22 |     |  |
| 312              | Пюре картофельное с м/сливоч                    | 150             | 3,06             | 4,8   | 20,44  | 137,25                                    | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78 | 0,07 | 633,24                    | 40,96  | 84,62  | 28,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |     |  |
| 48 (Ак)          | Компот из яблок                                 | 200             | 0,35             | 0,08  | 25,18  | 122,2                                     | 0,02          | 0,01 | 0,23  | 0,54  | 1,5  | 103,34                    | 13,98  | 16,85  | 5,5    | 0,45 | 0,11   | 0,08  | 30,87  |     |  |
| ГР               | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00  | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |     |  |
| ГР               | Хлеб ржано пшеничный                            | 30              | 2,4              | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00  | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |     |  |
| Итого за Обед    |                                                 | 791             | 23,77            | 25,07 | 100,50 | 705,00                                    | 0,42          | 0,58 | 22,14 | 94,36 | 1,9  | 167,41                    | 139,1  | 374,24 | 92,72  | 5,61 | 101,11 | 20,04 | 248,61 |     |  |
| Итого за день    |                                                 | 1331            | 39,57            | 40,87 | 175,16 | 1292,50                                   | 0,67          | 0,79 | 38,84 | 108,2 | 2,08 | 1429,5                    | 220,09 | 637,53 | 134,25 | 8,83 | 191,69 | 38,79 | 272,03 |     |  |

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

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

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |   |
|------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|---|
|                  |                                           |              | Б                | (г)   |        |                                      | У             | В1   | В2    | С      | А    | D      | K                         | Ca     | P      | Mg    | Fe     | I     | Se     | F |
|                  |                                           |              |                  | Ж     | У      |                                      |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 1                | 2                                         | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |   |
| Завтрак          |                                           |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| ПР               | Икра кабачковая                           | 60           | 1,64             | 7     | 8,73   | 80,28                                | 0,01          | 0,00 | 4,2   | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 24,6                      | 22,2   | 9      | 0,42  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| 243/758          | Сосиски отварные с томатным соусом        | 100          | 6,15             | 7,93  | 2,97   | 139,13                               | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04   | 0,00 | 0,00   | 22,92                     | 86,24  | 13,19  | 1,03  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| 202/308          | Макаронные изделия отварные               | 150          | 5,52             | 4,52  | 26,45  | 168,45                               | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12  | 16,66                     | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |   |
| 883/Акт          | Кисель                                    | 200          | 0                | 0     | 30,96  | 118,62                               | 0,00          | 0,00 | 12,89 | 6      | 8,4  | 0,00   | 36,2                      | 0,00   | 0,22   | 0,1   | 0,00   | 0,00  | 4,8    |   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |
| Итого за Завтрак |                                           | 540          | 15,74            | 19,75 | 83,75  | 587,50                               | 0,11          | 0,1  | 18,29 | 25,04  | 8,56 | 85,02  | 112,38                    | 177,16 | 34,43  | 2,86  | 55,68  | 1,84  | 26,61  |   |
| Обед             |                                           |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |        |      |        |                           |        |        |       |        |       |        |   |
| 21               | Салат из соленых огурцов с луком репчатым | 60           | 0,54             | 3,07  | 1,55   | 35,46                                | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00 | 75,57  | 13,26                     | 15,74  | 7,6    | 0,34  | 0,24   | 0,04  | 2,46   |   |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и зеленью   | 200/1        | 3,18             | 4,43  | 18,54  | 144,54                               | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 313,41 | 19,58                     | 47,82  | 18,29  | 0,77  | 73,67  | 0,21  | 22,58  |   |
| 295/Акт          | Котлеты из птицы с соусом                 | 100          | 6,94             | 11,08 | 10,73  | 179,4                                | 0,09          | 0,07 | 1,67  | 16,02  | 0,02 | 86,24  | 22,2                      | 66,33  | 13,29  | 0,93  | 36,87  | 4,64  | 82,46  |   |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая                | 150          | 8,6              | 6,09  | 38,64  | 210,75                               | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36  | 0,07 | 226,52 | 16,86                     | 187,07 | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |   |
| АКТ              | Компот из свежемороженых ягод             | 200          | 0,67             | 0,3   | 7,68   | 32                                   | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00   | 0,3                       | 0,00   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |   |
| ПР               | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9   | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |   |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                      | 30           | 2,4              | 1,02  | 12,66  | 66,6                                 | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5   | 19,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |   |
| Итого за Обед    |                                           | 771          | 24,76            | 26,29 | 104,44 | 749,77                               | 0,48          | 0,57 | 9,14  | 193,11 | 0,42 | 803,14 | 103,7                     | 383,86 | 181,91 | 7,79  | 149,01 | 19,59 | 133,77 |   |
| Итого за день    |                                           | 1311         | 40,50            | 46,04 | 188,19 | 1337,27                              | 0,59          | 0,67 | 27,43 | 218,15 | 8,98 | 888,16 | 216,08                    | 561,02 | 216,34 | 10,65 | 204,69 | 21,43 | 160,38 |   |

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

Сезон: Весенне-летний  
День: 5  
Неделя: 1  
Категория: ОБЗ 1-4 класс

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|--|
|                  |                                                          |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | D    | К       | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |  |  |
|                  |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
| 1                | 2                                                        | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |  |  |  |
| Завтрак          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
| 338              | Яблоко                                                   | 100             | 0,4                     | 4,88  | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74  | 14,08                     | 9,57   | 7,83   | 1,91  | 1,76   | 0,26  | 7,04   |  |  |  |
| 188              | Запеканка рисовая с творогом и с<br>повидлом             | 180/30          | 11,2                    | 10,4  | 43,36  | 354                                       | 0,1           | 0,22 | 0,45  | 21,94  | 0,32 | 170,74  | 157,17                    | 217,29 | 36,5   | 1,04  | 46,56  | 2,86  | 38,28  |  |  |  |
| 379              | Кофейный напиток с молоком                               | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00 | 183,81  | 111,63                    | 106,79 | 30,67  | 1,11  | 7,92   | 1,76  | 17,6   |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                                          | 540             | 17,19                   | 18,30 | 83,75  | 582,62                                    | 0,22          | 0,46 | 4,97  | 38,23  | 0,41 | 613,19  | 294,88                    | 353,15 | 79,2   | 4,39  | 57,2   | 6,68  | 70,27  |  |  |  |
| Обед             |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |       |        |       |        |  |  |  |
| 62               | Салат из моркови (припущ.) с<br>сахаром                  | 60              | 0,75                    | 0,06  | 6,89   | 49,02                                     | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1152   | 0,00 | 115,2   | 15,61                     | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,88   | 0,06  | 31,68  |  |  |  |
| 82               | Борщ из свежей капусты с<br>картофелем сметаной, зеленью | 200/5/1         | 1,6                     | 4,69  | 9      | 91,18                                     | 0,03          | 0,04 | 7,65  | 164,26 | 0,00 | 227,05  | 49,72                     | 38,57  | 17,96  | 0,82  | 39,33  | 1,73  | 17,38  |  |  |  |
| 268/75           | Шницель из мяса с соусом                                 | 100             | 6,94                    | 13,99 | 10,73  | 196,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,34  | 80,04  | 0,03 | 38,73   | 10,58                     | 80,19  | 8,11   | 1,2   | 22,68  | 0,7   | 15,19  |  |  |  |
| 199              | Пюре из бобовых с м/дастит                               | 150             | 11,01                   | 6,49  | 33,36  | 184,56                                    | 0,42          | 0,09 | 0,00  | 0,87   | 0,00 | 527,25  | 78,48                     | 209,26 | 68,01  | 4,34  | 56,07  | 8,39  | 19,21  |  |  |  |
| 348              | Компот из кураги                                         | 200             | 0,78                    | 0,05  | 27,63  | 114,8                                     | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96  | 0,00 | 285,02  | 28,58                     | 25,42  | 18,29  | 0,62  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                           | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9    | 12                        | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                                     | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5    | 19,5                      | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                                          | 776             | 25,91                   | 26,60 | 114,91 | 783,54                                    | 0,81          | 0,61 | 12,54 | 467,11 | 0,36 | 1294,62 | 144,47                    | 452,02 | 152,56 | 8,89  | 121,92 | 21,95 | 95,16  |  |  |  |
| Итого за день    |                                                          | 1316            | 43,10                   | 44,90 | 198,66 | 1366,16                                   | 1,03          | 1,07 | 17,51 | 505,34 | 0,77 | 1907,84 | 509,35                    | 805,17 | 231,76 | 13,28 | 179,12 | 28,63 | 165,43 |  |  |  |

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

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ 1-4 класс

| №<br>реп.        |                                            | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |      |
|------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|------|-------|-------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|------|
|                  |                                            |                                |              | (г)              |       |        |                                      | B1            | B2   | C     | A     | D    | K      | Ca     | P                         | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |      |
|                  |                                            |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                      |               |      |       |       |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |      |
| 1                | 2                                          |                                |              | 3                | 4     | 5      | 6                                    | 7             | 8    | 9     | 10    | 11   | 12     | 13     | 14                        | 15     | 16    | 17     | 18    | 19     | 20   |
| Завтрак          |                                            |                                |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |       |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |      |
| ПР               | Печенье                                    |                                | 60           | 4,23             | 3,84  | 16,73  | 110,4                                | 0,05          | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 17,4                      | 54     | 12    | 1,26   | 0,00  | 0,00   | 0,00 |
| 295/Акт          | Котлеты из птицы с соусом                  |                                | 100          | 6,94             | 11,08 | 10,73  | 179,4                                | 0,09          | 0,07 | 1,67  | 16,02 | 0,02 | 86,24  | 22,2   | 66,33                     | 13,29  | 0,93  | 36,87  | 4,64  | 82,46  |      |
| 202/305          | Макаронные изделия отварные                |                                | 150          | 5,52             | 4,52  | 26,45  | 168,45                               | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19    | 0,07 | 57,12  | 16,66  | 49,22                     | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |      |
| 377              | Чай с лимоном                              |                                | 200/3,5      | 0,13             | 0,02  | 15,2   | 97                                   | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39  | 0,35 | 25,32  | 5,89   | 7,85                      | 4,19   | 0,78  | 0,00   | 0,01  | 1,36   |      |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             |                                | 30           | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00  | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |      |
| Итого за Завтрак |                                            |                                | 544          | 19,25            | 19,76 | 83,75  | 636,27                               | 0,23          | 0,18 | 2,23  | 36,41 | 0,53 | 196,58 | 74,15  | 196,9                     | 41,5   | 4,28  | 92,55  | 6,49  | 105,63 |      |
| Обед             |                                            |                                |              |                  |       |        |                                      |               |      |       |       |      |        |        |                           |        |       |        |       |        |      |
| 47/Акт           | Салат из квашеной капусты                  |                                | 60           | 0,95             | 3,06  | 4,5    | 47,14                                | 0,01          | 0,01 | 14,82 | 0,00  | 0,00 | 98,63  | 25,02  | 18,15                     | 8,51   | 0,34  | 0,16   | 0,03  | 1,64   |      |
| 113              | Суп-лапша домашняя с<br>цыпленком, зеленью |                                | 10/200/1     | 4,71             | 5,74  | 9,25   | 96,93                                | 0,05          | 0,00 | 1     | 0,14  |      | 0,00   | 13,16  | 53,46                     | 7,95   | 0,64  |        |       |        |      |
| 243/759          | Соусы отварные с томатным<br>соусом        |                                | 100          | 6,15             | 7,93  | 2,97   | 139,13                               | 0,01          | 0,00 | 1,2   | 0,04  | 0,00 | 0,00   | 22,92  | 86,24                     | 13,19  | 1,03  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |      |
| 302/17           | Каша гречневая рассыпчатая                 |                                | 150          | 8,6              | 6,09  | 38,64  | 210,75                               | 0,22          | 0,12 | 0,00  | 14,36 | 0,07 | 226,52 | 16,86  | 187,07                    | 124,43 | 4,2   | 37,27  | 3,63  | 14,57  |      |
| 342              | Компот из свежих яблок                     |                                | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,6                                | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02  | 0,01 | 92,3   | 6,13   | 3,84                      | 3,15   | 0,84  | 0,7    | 0,1   | 2,82   |      |
| ПР               | Хлеб пшеничный                             |                                | 30           | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00  | 0,09 | 27,9   | 12     | 19,5                      | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |      |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                       |                                | 30           | 2,4              | 1,02  | 12,66  | 66,6                                 | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00  | 0,24 | 73,5   | 19,5   | 47,4                      | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |      |
| Итого за Обед    |                                            |                                | 781          | 25,40            | 24,30 | 110,54 | 756,17                               | 0,38          | 0,47 | 18,97 | 14,56 | 0,41 | 518,85 | 115,59 | 415,66                    | 175,53 | 8,55  | 39,09  | 14,83 | 30,73  |      |
| Итого за день    |                                            |                                | 1325         | 44,65            | 44,06 | 194,29 | 1392,44                              | 0,61          | 0,65 | 21,2  | 50,97 | 0,94 | 715,43 | 189,74 | 612,56                    | 217,03 | 12,83 | 131,64 | 21,32 | 136,36 |      |

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

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОБЗ 1-4 класс

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |        |       |        |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д     | К      | Са     | Р                         | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12    | 13     | 14     | 15                        | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 3                       | Бутерброд с сыром                                 | 60              | 4,65                    | 5,18  | 9,69   | 101,12                                    | 0,1           | 0,17 | 0,06  | 31,2   | 0,31  | 51,81  | 170,88 | 113                       | 11,69  | 0,51 | 1,28   | 4,95  | 9,8    |  |
| 173                     | Каша вязкая молочная пшеничная                    | 200/5           | 8,23                    | 10,53 | 40,89  | 297,14                                    | 0,18          | 0,14 | 0,52  | 27,6   | 0,08  | 210,06 | 121,89 | 181,61                    | 48,48  | 1,32 | 45,1   | 2,99  | 30,04  |  |
| 379                     | Кофейный напиток с молоком                        | 200             | 3,17                    | 2,68  | 15,95  | 100,6                                     | 0,07          | 0,13 | 0,52  | 13,29  | 0,00  | 183,81 | 111,63 | 106,79                    | 30,67  | 1,11 | 7,92   | 1,76  | 17,6   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 35              | 2,66                    | 0,28  | 17,22  | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11  | 32,55  | 14     | 22,75                     | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | 500             | 18,71                   | 18,67 | 83,75  | 581,11                                    | 0,39          | 0,55 | 1,1   | 72,09  | 0,5   | 478,23 | 418,4  | 424,15                    | 95,74  | 3,33 | 55,42  | 11,8  | 66,02  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |       |        |        |                           |        |      |        |       |        |  |
| 21                      | Салат из соевых орурцов с луком репчатым          | 60              | 0,54                    | 3,07  | 1,55   | 39,46                                     | 0,01          | 0,01 | 1,43  | 1,6    | 0,00  | 75,57  | 13,26  | 15,74                     | 7,6    | 0,34 | 0,24   | 0,04  | 2,46   |  |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью | 200/5/1         | 1,57                    | 3,81  | 7,9    | 111,94                                    | 0,04          | 0,04 | 11,15 | 164,45 | 0,00  | 248,08 | 34,77  | 37,23                     | 16,69  | 0,62 | 59,46  | 3,66  | 13,93  |  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами                          | 100             | 10,6                    | 10    | 23,89  | 155,44                                    | 0,06          | 0,06 | 3,22  | 363,8  | 10,11 | 266,73 | 33,51  | 147,86                    | 39,92  | 0,76 | 118,2  | 8,74  | 394,55 |  |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч                      | 150             | 3,06                    | 4,8   | 20,44  | 137,25                                    | 0,12          | 0,11 | 10,38 | 18,78  | 0,07  | 633,24 | 40,96  | 84,62                     | 28,69  | 1,07 | 60,23  | 0,75  | 37,94  |  |
| АКТ                     | Компот из свежемороженных ягод                    | 200             | 0,67                    | 0,3   | 7,68   | 32                                        | 0,00          | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,3    | 0,00                      | 0,00   | 0,05 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                    | 40              | 3,24                    | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12  | 37,2   | 16     | 26                        | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| ПР                      | Хлеб ржаной пшеничный                             | 40              | 3,4                     | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32  | 98     | 26     | 63,2                      | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 796             | 23,10                   | 23,70 | 100,50 | 705,00                                    | 0,34          | 0,66 | 26,34 | 548,63 | 10,62 | 358,84 | 164,8  | 374,65                    | 117,3  | 4,84 | 239,41 | 27,95 | 464,48 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | 1296            | 41,81                   | 42,37 | 184,25 | 1286,11                                   | 0,73          | 1,21 | 27,44 | 620,72 | 11,12 | 837,04 | 583,2  | 798,8                     | 213,04 | 8,17 | 294,83 | 39,75 | 530,5  |  |

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

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ 1-4 класс

| №<br>реп.        |                                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      |         |        |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
|------------------|---------------------------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|---------|--------|--------|--------|------|---------------------------|-------|--------|----|--|--|--|--|--|--|
|                  |                                             |                                |              | (г)              |       |        |                                | B1            | B2   | C     | A       | D    | K       | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I                         | Se    | F      |    |  |  |  |  |  |  |
|                  |                                             |                                |              | Б                | Ж     | У      |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 1                | 2                                           |                                |              | 3                | 4     | 5      | 6                              | 7             | 8    | 9     | 10      | 11   | 12      | 13     | 14     | 15     | 16   | 17                        | 18    | 19     | 20 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак          |                                             |                                |              |                  |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 75               | Икра морковная                              |                                | 60           | 1,01             | 4,56  | 6,03   | 69,2                           | 0,04          | 0,03 | 5,37  | 900,12  | 0,00 | 105,33  | 19,47  | 34,86  | 21,57  | 0,55 | 37,73                     | 0,09  | 27,61  |    |  |  |  |  |  |  |
| 289              | Рагу овощное из птицы                       |                                | 200          | 13,03            | 10,8  | 26,45  | 223,4                          | 0,15          | 0,15 | 12,39 | 437,5   | 0,00 | 637,47  | 36,14  | 160,55 | 42,36  | 1,87 | 43,03                     | 7,53  | 177,29 |    |  |  |  |  |  |  |
| 376              | Чай с сахаром                               |                                | 200          | 0,07             | 0,02  | 15     | 106                            | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3     | 0,00 | 20,58   | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                              |                                | 40           | 3,24             | 0,4   | 19,52  | 118,49                         | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00    | 0,12 | 37,2    | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28                      | 2,4   | 9,8    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак |                                             |                                | 500          | 17,35            | 15,80 | 67,00  | 517,09                         | 0,23          | 0,31 | 17,76 | 1337,94 | 0,12 | 800,58  | 76,27  | 228,59 | 73,36  | 3,62 | 82,04                     | 10,02 | 214,7  |    |  |  |  |  |  |  |
| Обед             |                                             |                                |              |                  |       |        |                                |               |      |       |         |      |         |        |        |        |      |                           |       |        |    |  |  |  |  |  |  |
| 10               | Салат из зеленого горошка консервированного |                                | 60           | 1,85             | 3,28  | 4,61   | 55,36                          | 0,07          | 0,00 | 4,69  | 43,32   | 0,00 | 8,72    | 13,04  | 38,42  | 11,56  | 0,78 | 0,16                      | 0,03  | 1,64   |    |  |  |  |  |  |  |
| 103              | Суп картофельный с вермишелью и зеленью     |                                | 200/1        | 3,18             | 4,43  | 18,54  | 144,54                         | 0,08          | 0,04 | 5,92  | 161,13  | 0,00 | 313,41  | 19,58  | 47,82  | 18,29  | 0,77 | 73,67                     | 0,21  | 22,58  |    |  |  |  |  |  |  |
| 270              | Котлеты "Московские"                        |                                | 100          | 6,94             | 10,1  | 8,69   | 98,61                          | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04   | 0,03 | 40,18   | 10,85  | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71                     | 0,71  | 15,46  |    |  |  |  |  |  |  |
| 202/306          | Макаронные изделия отварные                 |                                | 150          | 5,52             | 4,52  | 26,45  | 168,45                         | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19      | 0,07 | 57,12   | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72                     | 0,04  | 14,46  |    |  |  |  |  |  |  |
| 348              | Компот из кураги                            |                                | 200          | 0,78             | 0,05  | 27,63  | 114,8                          | 0,01          | 0,03 | 0,55  | 69,96   | 0,00 | 285,02  | 28,58  | 25,42  | 18,29  | 0,62 | 0,00                      | 0,00  | 0,00   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                              |                                | 30           | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                          | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00    | 0,09 | 27,9    | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96                      | 1,8   | 7,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| ПР               | Хлеб ржано пшеничный                        |                                | 30           | 2,4              | 1,02  | 12,66  | 66,6                           | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00    | 0,24 | 73,5    | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00                      | 9,27  | 4,35   |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед    |                                             |                                | 771          | 23,10            | 23,70 | 113,22 | 729,38                         | 0,54          | 0,49 | 12,66 | 373,45  | 0,43 | 805,85  | 120,21 | 308,47 | 82,49  | 5,86 | 152,22                    | 12,06 | 65,84  |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день    |                                             |                                | 1271         | 40,45            | 39,50 | 180,22 | 1246,47                        | 0,77          | 0,8  | 30,42 | 711,31  | 0,55 | 1606,41 | 196,48 | 537,06 | 155,85 | 9,48 | 234,26                    | 22,08 | 280,54 |    |  |  |  |  |  |  |

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

Сезон: Весенне-летний  
День: 9  
Неделя: 2  
Категория: ОБЗ 1-4 класс

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      |         | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |        |       |        |  |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------|---------------------------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                                 |                 | (г)              |       |        |                                           | В1            | В2   | С     | А      | D    | К       | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
|                  |                                                 |                 | Б                | Ж     | У      |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 1                | 2                                               | 3               | 4                | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13      | 14                        | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| Завтрак          |                                                 |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 338              | Яблоко                                          | 100             | 0,4              | 4,88  | 9,8    | 47                                        | 0,02          | 0,02 | 4     | 3      | 0,00 | 230,74  | 14,08                     | 9,57   | 7,83   | 1,91 | 1,76   | 0,26  | 7,04   |  |
| 175              | Каша молочная "Дружба" с<br>м/сливочным         | 200/5           | 7,68             | 6,98  | 31,04  | 215,91                                    | 0,1           | 0,13 | 0,52  | 27,04  | 0,07 | 166,4   | 115,74                    | 135,6  | 31,69  | 0,7  | 47,56  | 2,25  | 28,1   |  |
| 382              | Какао с молоком                                 | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 118,6                                     | 0,03          | 0,13 | 0,52  | 13,27  | 0,00 | 171,28  | 110,5                     | 101,09 | 26,97  | 0,92 | 7,92   | 1,76  | 26,22  |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                  | 40              | 3,24             | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2    | 16                        | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |  |
| Итого за Завтрак |                                                 | 545             | 15,40            | 15,80 | 77,94  | 500,00                                    | 0,19          | 0,4  | 5,04  | 43,31  | 0,19 | 605,62  | 256,32                    | 272,26 | 72,09  | 3,97 | 58,51  | 6,67  | 71,16  |  |
| Обед             |                                                 |                 |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |         |                           |        |        |      |        |       |        |  |
| 67               | Винегрет овощной                                | 60              | 0,84             | 6,09  | 4,37   | 75,06                                     | 0,02          | 0,02 | 2,21  | 120,6  | 0,00 | 116,59  | 18,01                     | 20,2   | 8,91   | 0,39 | 36,85  | 0,13  | 10,67  |  |
| 96               | Рассольник Ленинградский с<br>зеленью           | 200/1           | 2,74             | 4,31  | 17,15  | 90,86                                     | 0,07          | 0,05 | 6     | 161,49 | 0,00 | 327,28  | 17,5                      | 51,97  | 19,19  | 0,72 | 38,37  | 1,52  | 21,49  |  |
| 272/334          | Биточки запеченные в сметанном<br>соусе с рисом | 250             | 14,9             | 15,09 | 31,61  | 284,36                                    | 0,24          | 0,08 | 1,38  | 80,04  | 0,03 | 40,18   | 10,85                     | 80,69  | 8,23   | 1,21 | 22,71  | 0,71  | 15,46  |  |
| 389              | Сок фруктовый в ассортименте                    | 200             | 1                | 0     | 20,2   | 84,8                                      | 0,02          | 0,00 | 4     | 0,00   | 0,00 | 0,00    | 14                        | 14     | 8      | 0,6  | 0,00   | 0,00  | 0,00   |  |
| ПР               | Хлеб пшеничный                                  | 50              | 4,05             | 0,5   | 24,4   | 177                                       | 0,06          | 0,15 | 0,00  | 0,00   | 0,15 | 46,5    | 20                        | 32,5   | 7      | 0,55 | 1,6    | 3     | 12,25  |  |
| ПР               | Хлеб ржаной пшеничный                           | 40              | 3,4              | 1,32  | 19,52  | 110,42                                    | 0,07          | 0,32 | 0,16  | 0,00   | 0,32 | 98      | 26                        | 63,2   | 18,8   | 1,56 | 0,00   | 12,36 | 5,8    |  |
| Итого за Обед    |                                                 | 801             | 26,95            | 27,31 | 117,25 | 822,50                                    | 0,48          | 0,62 | 13,75 | 362,13 | 0,5  | 628,55  | 106,36                    | 262,56 | 70,13  | 5,03 | 99,53  | 17,72 | 65,67  |  |
| Итого за день    |                                                 | 1346            | 42,35            | 43,11 | 195,19 | 1322,50                                   | 0,67          | 1,02 | 18,79 | 405,44 | 0,69 | 1234,13 | 362,68                    | 534,82 | 142,22 | 9    | 158,04 | 24,39 | 136,83 |  |

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

День: 10  
Неделя: 2  
Сезон: Весенне-летний  
Категория: ОБЗ 1-4 класс

| №<br>ре-<br>ц.   | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |     |  |
|------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|-----|--|
|                  |                                                 |              | Б                | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | D    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |     |  |
|                  |                                                 |              |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        | (г) |  |
| 1                | 2                                               | 3            | 4                | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |     |  |
| Завтрак          |                                                 |              |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |     |  |
| 62               | Салат из моркови (припущ.) с сахаром            | 60           | 0,75             | 0,06  | 6,89   | 49,02                                     | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 115,2  | 0,00 | 115,2                     | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41 | 2,88   | 0,06  | 31,68  |     |  |
| 297/759          | Фрикадельки из птицы с томатным соусом          | 100          | 7,23             | 10,8  | 7,05   | 125,19                                    | 0,09          | 0,00 | 2,51  | 0,18   |      | 0,00                      | 25,67  | 68,71  | 15,47  | 0,59 |        |       |        |     |  |
| 202/309          | Макаронные изделия отварные                     | 150          | 5,52             | 4,52  | 26,45  | 168,45                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |     |  |
| 376              | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,07             | 0,02  | 15     | 106                                       | 0,00          | 0,01 | 0,00  | 0,3    | 0,00 | 20,58                     | 4,66   | 7,18   | 3,83   | 0,76 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |  |
| ГР               | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,24             | 0,4   | 19,52  | 118,49                                    | 0,04          | 0,12 | 0,00  | 0,00   | 0,12 | 37,2                      | 16     | 26     | 5,6    | 0,44 | 1,28   | 2,4   | 9,8    |     |  |
| Итого за Завтрак |                                                 | 550          | 16,81            | 15,80 | 74,91  | 567,15                                    | 0,22          | 0,18 | 5,39  | 171,48 | 0,19 | 230,1                     | 78,6   | 182,79 | 54,61  | 3,18 | 58,88  | 2,5   | 55,94  |     |  |
| Обед             |                                                 |              |                  |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |     |  |
| 47/Акт           | Салат из квашеной капусты                       | 60           | 0,95             | 3,06  | 4,5    | 47,14                                     | 0,01          | 0,01 | 14,82 | 0,00   | 0,00 | 98,63                     | 25,02  | 18,15  | 8,51   | 0,34 | 0,16   | 0,03  | 1,64   |     |  |
| 102              | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 200/1        | 4,55             | 4,97  | 13,44  | 126,74                                    | 0,14          | 0,05 | 4,32  | 160,96 | 0,00 | 335,06                    | 32,49  | 76,6   | 27,9   | 1,44 | 73,51  | 2,01  | 21,52  |     |  |
| 259              | Жаркое из птицы                                 | 200          | 14,05            | 16,78 | 23,25  | 306,07                                    | 0,16          | 0,15 | 13,83 | 29,95  | 0,00 | 708,63                    | 34,42  | 161,7  | 39,94  | 1,95 | 60,65  | 7,51  | 172,17 |     |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                     | 200          | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,8                                     | 0,00          | 0,00 | 0,25  | 12     | 0,00 | 0,00                      | 39,96  | 3,46   | 1,7    | 0,11 | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |  |
| ГР               | Хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,43             | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |     |  |
| ГР               | Хлеб ржано пшеничный                            | 30           | 2,4              | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |     |  |
| Итого за Обед    |                                                 | 721          | 25,04            | 26,22 | 100,50 | 760,37                                    | 0,39          | 0,54 | 33,34 | 202,91 | 0,33 | 243,74                    | 163,39 | 326,81 | 96,35  | 5,34 | 135,28 | 20,62 | 207,03 |     |  |
| Итого за день    |                                                 | 1271         | 41,85            | 42,02 | 175,41 | 1327,52                                   | 0,61          | 0,72 | 38,73 | 374,39 | 0,52 | 473,82                    | 241,99 | 509,6  | 150,96 | 8,52 | 194,16 | 23,12 | 262,97 |     |  |