

Утверждаю:

Директор

ООО «ККДП-Запад»



О.В.Лактюшина /

« 21 » 08 2020 г.

Согласовано:

Председатель родительского комитета

*В.В.Бесседа* / *В.В.Бесседа*

« 28 » 08 2020 г.

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Самарской области - в Сергиевском районе



/Астафьева Л.Ф./

2020 г.



Согласовано:

Директор школы

*Л.И.Иванова* / *Л.И.Иванова*

« 28 » 08 2020 г.

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

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                         |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А    | Е     | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                       | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |       |                              |        |        |       |
| ПР                      | 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  |
| 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> |                                         |                 | 16,85                   | 15,22 | 74,93  | 505,63                                    | 0,18          | 2,61  | 0,13 | 40,24 | 473,31                       | 401,33 | 82,68  | 3,63  |
| <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 с соусом                        | 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>    |                                         |                 | 48,46                   | 53,86 | 208,67 | 1516,73                                   | 0,66          | 39,52 | 0,26 | 41,16 | 657,32                       | 740,37 | 184,84 | 14,72 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е     | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |       |                              |        |        |       |
| 62                      | Салат из моркови с сахаром.*                                          | 50              | 0,62                    | 0,04  | 5,8    | 26,04                                     | 0,03          | 2,4   | 0,00  | 4,32  | 24,53                        | 26,4   | 18,24  | 0,34  |
| 290                     | Филе птицы тушеное в соусе,                                           | 40/40           | 9,84                    | 8,22  | 2,61   | 123,78                                    | 0,04          | 1,09  | 12,03 | 0,29  | 12,09                        | 71,95  | 12,11  | 0,46  |
| 171                     | Каша перловая рассыпчатая с<br>маслом.                                | 155             | 4,6                     | 4,19  | 32,72  | 187                                       | 0,06          | 0,00  | 0,02  | 0,02  | 25,83                        | 165,09 | 20,48  | 0,96  |
| 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> |                                                                       |                 | 17,48                   | 13,46 | 71,75  | 478,08                                    | 0,18          | 3,52  | 12,05 | 4,63  | 80,15                        | 291,74 | 62,13  | 2,64  |
| <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   |
| 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  |
| 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>    |                                                                       |                 | 47,41                   | 27,99 | 132,27 | 972,87                                    | 1,22          | 35,71 | 0,18  | 13,05 | 227,29                       | 528,34 | 171,96 | 12,71 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                       |                 | 64,89                   | 41,45 | 204,02 | 1450,95                                   | 1,4           | 39,23 | 12,23 | 17,68 | 307,44                       | 820,08 | 234,09 | 15,35 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

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

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А    | Е     | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11    | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |       |                              |        |        |       |
| ПР                      | 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, тушеная 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  |
| 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 порционнo.                                   | 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> |                                                    |                 | 19,96                   | 17,19 | 97,46  | 625,85                                    | 0,34          | 25,89 | 0,01 | 39,49 | 111,15                       | 333,28 | 104,18 | 6,35  |
| <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  |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью | 15/250/2        | 6,01                    | 4,85  | 23,74  | 162,77                                    | 0,13          | 18,5  | 0,02 | 0,92  | 31,52                        | 90,86  | 28,74  | 1,27  |
| 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  |
| 171                     | Каша гречневая с маслом                            | 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  |
| 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>    |                                                    |                 | 34,07                   | 48,79 | 147,5  | 1165,51                                   | 0,93          | 34,87 | 0,12 | 1,61  | 116,32                       | 560,08 | 267,79 | 11,75 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    |                 | 54,03                   | 65,98 | 244,96 | 1791,36                                   | 1,27          | 60,76 | 0,13 | 41,1  | 227,47                       | 893,36 | 371,97 | 18,1  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е     | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11    | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |       |                              |        |        |       |
| 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  |
| 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> |                                                 |                 | 21,44                   | 35,71 | 35,75  | 550,17                                    | 0,18          | 1,82  | 22,87 | 10,08 | 249,35                       | 313,08 | 42,72  | 3,51  |
| <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 фасолью ,<br>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  |
| 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>    |                                                 |                 | 33,32                   | 42,53 | 150,14 | 1116,64                                   | 0,33          | 42,09 | 0,31  | 2,67  | 137,88                       | 432,17 | 116,69 | 6,57  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 54,76                   | 78,24 | 185,89 | 1666,81                                   | 0,51          | 43,91 | 23,18 | 12,75 | 387,23                       | 745,25 | 159,41 | 10,08 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|--------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                       |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А    | Е      | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                                     | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11     | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |        |                              |        |        |       |
| ПР                      | 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  |
| 377                     | Чай с лимоном                                         | 200/3,5         | 0,23                    | 0,05  | 15,07  | 61,15                                     | 0,00          | 1,5   | 0,00 | 0,00   | 6,65                         | 9,01   | 4,82   | 0,89  |
| ПР                      | Батон порционно.                                      | 30              | 2,35                    | 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> |                                                       |                 | 15,84                   | 24,49 | 68,54  | 556,83                                    | 0,39          | 6,22  | 0,04 | 16,43  | 48,98                        | 165,64 | 59,96  | 4,12  |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |        |                              |        |        |       |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с<br>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,<br>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 из птицы.                                      | 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>    |                                                       |                 | 41,65                   | 51,71 | 187,14 | 1379,72                                   | 0,92          | 84,44 | 0,17 | 367,84 | 191,15                       | 552,06 | 189,98 | 10,39 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |      | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|------|------------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                            |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А    | Е    | Ca                           | P      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11   | 12                           | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |                              |        |       |      |
| ПР                      | 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>             |                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |      |                              |        |       |      |
| 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 |
| 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 |
| 39/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>    |                                            |                 | 20,61                   | 20,9  | 108,03 | 702,74                                    | 0,15          | 24,1  | 0,95 | 1,58 | 19,86                        | 77,41  | 31,2  | 1,17 |
| <b>Итого за день</b>    |                                            |                 | 39,23                   | 35,17 | 179,79 | 1192,7                                    | 0,15          | 24,1  | 0,95 | 1,61 | 19,86                        | 77,41  | 31,2  | 1,17 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |       |       |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|--------|------------------------------|--------|-------|-------|
|                         |                                                            |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е      | Са                           | Р      | Mg    | Fe    |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11     | 12                           | 13     | 14    | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |        |                              |        |       |       |
| 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                     | 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> |                                                            |                 | 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 с соусом                                           | 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 приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|--------|------------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                                         |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А    | Е      | Са                           | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                                       | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11     | 12                           | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |        |                              |        |        |      |
| 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            | 150/20          | 28,96                   | 22,14 | 36,98  | 463,02                                    | 0,14          | 0,91  | 0,17 | 0,05   | 303                          | 368,05 | 12,42  | 1,2  |
| 377                     | Чай с лимоном                                           | 200/3,5         | 0,23                    | 0,05  | 15,07  | 61,15                                     | 0,00          | 1,5   | 0,00 | 0,00   | 6,65                         | 9,01   | 4,82   | 0,89 |
| ПР                      | Батон порционно.                                        | 30              | 2,35                    | 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> |                                                         |                 | 31,62                   | 30,43 | 67,8   | 671,07                                    | 0,19          | 2,41  | 0,21 | 0,08   | 318,65                       | 405,56 | 27,19  | 2,71 |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |        |                              |        |        |      |
| 71                      | Овощи натуральные свежие с<br>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,<br>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>    |                                                         |                 | 69,84                   | 69,9  | 167,64 | 1579,02                                   | 0,65          | 63,55 | 0,39 | 403,7  | 479,95                       | 842,77 | 154,15 | 9,34 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |      |       | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|--------|------|-------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С      | А    | Е     | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9      | 10   | 11    | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |        |      |       |                              |        |        |       |
| ПР                      | 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 рубленые из<br>бройлер-цыплят с соусом  | 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>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |        |      |       |                              |        |        |       |
| 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   |
| 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>    |                                                 |                 | 27,33                   | 50,71 | 129    | 1081,67                                   | 0,64          | 125,79 | 0,22 | 4,25  | 133,74                       | 417,74 | 143,15 | 6,41  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 48,66                   | 69,57 | 220,81 | 1704,27                                   | 0,89          | 147,16 | 2,19 | 20,06 | 333,73                       | 655,29 | 238,63 | 14,54 |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|------|--------|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |                                              |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А    | Е      | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                       | 2                                            | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11     | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |      |        |                              |        |        |       |
| 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 из мяса,                               | 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 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  |
| 240                     | Фрикадельки из рыбы с соусом                 | 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  |
| 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>    |                                              |                 | 24,61                   | 23,98 | 130,5  | 836,31                                    | 0,76          | 73,29 | 0,17 | 2,18   | 146,1                        | 431,75 | 150,8  | 8,24  |
| <b>Итого за день</b>    |                                              |                 | 48,42                   | 53,92 | 210,27 | 1520,41                                   | 1,38          | 87,99 | 0,24 | 402,2  | 205,82                       | 766,98 | 329,65 | 17,63 |