

Утверждаю:

Директор ООО «ККМПП»

/П.В. Воробьев /

« 01 » декабря 2025 г



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 135 г. Самара /
Ирина Николаевна Сидорова

Ирина Николаевна Сидорова /

« 01 » декабря 2025 г.

Родительский комитет /
Ирина Николаевна Сидорова

« 01 » декабря 2025 г.



Основное двухнедельное меню рациона питания для учащихся детей ОВЗ общеобразовательных учреждений Самарской области Большеглушицкого района

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

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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			
Завтрак																						
3	Бутерброд с сыром	60	3,65	6,22	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 пшениная	200/5	8,28	11,86	36,96	282,53	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			
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	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		505	19,25	19,73	83,75	587,5	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86			
Обед																						
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00			
388/62	Уха рыбацкая	15/200/1	3,58	7,53	14,49	191,08	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52			
291	Плов из птицы	200	15,09	11,61	34,72	270,72	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	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		736	25,8	27,65	117,25	822,5	0,25	0,48	13,09	278,08	0,33	636,42	144,32	316,91	87,06	4,04	156,07	24,13	239,98			
Итого за день		1241	45,05	47,38	201	1410	0,6	1,04	14,19	350,15	0,84	1106,7	563,59	738,61	179,8	7,23	211,65	36,23	315,84			

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

День: 2

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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
Завтрак																				
	Печенье	60	1,72	5,36	20,69	188,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
90/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22	
902/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		540	19,25	19,75	72,67	587,5	0,3	0,31	1,77	45,37	0,16	414,15	58,03	320,01	147,58	6,25	75,93	13,38	174,14	
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	
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,87	8,69	16,93	142,74	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	
968/АК	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,28	10,1	164,56	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	
902/306	Макаронные изделия отварные с м/р	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	
Итого за Обед		786	26,88	26,06	113,03	813,03	0,5	0,48	6,32	219,68	0,44	437,43	91,69	276,84	55,73	5,49	162,49	12,09	68,12	
Итого за день		1326	46,13	45,81	185,7	1400,53	0,8	0,79	8,09	265,05	0,6	851,58	149,72	596,84	203,31	11,74	238,42	25,47	242,26	

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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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	
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	
243/759	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,36	8,52	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	34,66	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
Итого за Завтрак		580	15,4	18,3	83,75	575,32	0,1	0,16	135,2	103,34	0,16	309,42	71,12	191,46	52,2	4,11	56,18	2,1	38,27	
Обед																				
Акт	Салат Стенной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73	
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	4,75	9,2	15,03	159,83	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	
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	9,75	6,18	9,67	127	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68	386,67	
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	7,19	15,48	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	
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	24,09	27,65	100,66	746,5	0,38	0,62	20,43	493,48	10,54	1719,14	205,14	417,33	129,63	4,99	290,27	21,8	471,62	
Итого за день		1351	39,49	45,95	184,41	1321,82	0,48	0,78	155,63	596,82	10,7	3028,51	276,22	608,79	181,83	9,1	346,45	23,9	509,89	

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

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

Неделя: 1																						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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			
Завтрак																						
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00			
270	Котлеты "Московские"	100	4,91	5,24	14,17	139,13	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			
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	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	4,75	2,59	18,56	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	19,25	19,75	82,55	587,5	0,34	0,18	18,47	105,04	8,59	125,2	100,31	171,61	29,47	3,04	78,39	2,55	42,07			
Обед																						
БЗ	Салат из моркови (припущ.) и курицы	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,04	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8			
355	Солянка по домашнему	0/10/200/5	6,23	9,96	10,01	210,53	0,04	0,04	4,96	4,22	0,00	210,46	19,61	62,48	15,58	0,9	2,74	0,17	12,64			
290/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	9,3	7,05	14,66	141,35	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			
802/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35			
Итого за Обед		796	26,95	27,23	117,25	781,5	0,43	0,63	9,96	195,34	0,4	846,82	153,28	462,08	200,08	8,18	81,47	22,88	221,93			
Итого за день		1336	46,2	46,98	199,8	1369	0,77	0,81	28,43	300,38	8,99	972,02	253,59	633,69	229,55	11,22	159,86	25,43	264			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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
Завтрак																			
ПР	Вафли	60	0,92	5,15	16,32	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое из птицы	200	11,58	9,83	20,28	209,15	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		505	19,25	19,75	64,35	578,7	0,23	0,31	13,83	30,25	0,15	775,71	61,24	210,29	51,31	3,4	62,25	10,51	184,42
Обед																			
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/5/1	3,56	6,7	12,24	151,34	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	12,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
199	Пюре из бобовых с маслом	150	9,29	3,5	30,36	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
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	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	25,04	27,65	117,18	769,2	0,8	0,55	17,1	425,68	0,36	958,5	199,78	425,93	128,19	8,7	120,04	23,25	70,11
Итого за день		1281	44,29	47,4	181,53	1347,9	1,03	0,86	30,93	455,93	0,51	1734,2	261,03	636,22	179,5	12,1	182,29	33,76	254,53

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

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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
Завтрак																			
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	45,64	282,74	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ТР	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	88,64	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		500	16,45	17,26	75,31	587,5	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15
Обед																			
ТР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	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	Ци из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	4,11	4,75	7,9	129,1	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
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,83	6,75	4,55	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	34,66	209,7	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
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
ТР	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
ТР	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	23,1	24,4	111,02	782,06	0,22	0,49	19,07	208,68	0,41	627,11	131,23	309,18	86,04	4,86	152,28	22,82	204,55
Итого за день		1276	39,55	41,66	186,33	1369,56	0,61	0,66	20,35	235,98	0,48	890,71	369,9	612,64	184,5	9,72	197,72	35,81	239,7

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

День: 7
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	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																				
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,07	3,06	6,7	54,06	0,01	0,01	3,99	180,51	0,00	64,07	15,51	17,01	7,81	0,24	1	1,36	6,63	
207	Макароны, запеченные с сыром	200	15,28	14,49	25,52	282,15	0,13	0,00	0,1	0,05		0,00	83,82	102,86	15,72	1,36				
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	
Итого за Завтрак		500	19,25	18,04	83,75	587,5	0,18	0,13	4,34	192,56	0,12	101,27	155,29	149,33	30,83	2,15	2,28	3,76	16,43	
Обед																				
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/1	3,87	8,87	4,72	160,43	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39	
278	Тефтели тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	0,00	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	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	25,14	23,7	117,25	709,8	0,58	0,59	17,36	179,81	0,42	831,36	146,35	428,68	191,66	8,79	116,77	17,24	73,87	
Итого за День		1276	44,39	41,74	201	1297,3	0,76	0,72	21,7	372,37	0,54	932,63	301,64	578,01	222,49	10,94	119,05	21	90,3	

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

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Категория:ОВЗ

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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	
Завтрак																				
63	Салат из моркови (припуц.) и курати	60	0,92	2,72	8,71	38,45	0,04	0,05	2,86	134,06	0,00	169,29	20,84	35,91	24,95	0,51	2,8	0,06	30,8	
289	Рагу овощное из птицы	200	11,83	11,43	30,54	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,59	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29	
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		500	19,25	15,8	67	486,34	0,23	0,33	15,25	571,86	0,12	864,54	77,64	229,64	76,74	3,58	47,11	9,99	217,89	
Обед																				
Акт	Салат Степной:	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73	
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	116,98	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09	
Акт	Бигус с сосиской	200	13,24	17,59	38,36	292,23	0,06	0,00	79,36	0,11		0,00	112,71	143,48	42,16	2,18				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	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 ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35	
Итого за Обед		726	23,1	27,65	102,5	705,03	0,24	0,42	220,13	471,67	0,33	493,68	198,58	281,52	91,7	5,1	111,26	12,75	42,52	
Итого за день		1226	42,35	43,45	169,5	1191,37	0,47	0,75	235,38	504,35	0,45	358,22	276,22	511,16	168,44	8,68	158,37	22,74	260,41	

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

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ

Неделя: 2

№ реп.		Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)																																																													
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F																																																											
1				2				3				4				5				6				7				8				9				10				11				12				13				14				15				16				17				18				19				20			
Завтрак																																																																															
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 вязкая молочная из риса и пшена	200/5	7,82	8,03	31,78	223,36	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56																																																											
883/Ак1		Кисель	200	4,75	2,59	18,56	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																																																											
			535	15,4	15,8	74,78	470	0,15	0,24	17,41	36,04	8,56	426,03	177,79	166,11	44,43	3,05	46,76	4,32	47,75																																																											
Итого за Завтрак																																																																															
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																																																											
108/109		Суп картофельный с клецками и зеленью	200	2,65	3,02	14,94	104,36	0,06	0,05	3,92	169,72	0,17	233,18	16	44,95	14,35	0,66	48,91	1,75	21,26																																																											
297/759		Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	11,08	11,37	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59																																																														
202/309		Макаронные изделия отварные с м/р	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 ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35																																																											
Итого за Обед			770	23,9	26,08	112,06	789,69	0,32	0,44	9,31	379,46	0,57	793,31	136,42	275,4	83,14	4,74	141,44	12,99	58,09																																																											
Итого за День			1305	39,3	41,88	186,84	1259,69	0,47	0,68	26,72	415,5	9,13	1219,34	314,21	441,51	127,57	7,79	188,2	17,31	105,84																																																											

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ

Неделя: 2
День: 10

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
1		2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																											
209		Яйцо вареное	60	3,72	4,07	3,42	94,5	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							
268		Котлеты из мяса с соусом	100	4,83	8,04	16,73	125,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
302/17		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57							
376		Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00							
ПР		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак																											
Обед																											
45		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	2,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42							
113		Суп-лапша домашняя с щипленком, зеленью	10/200/1	5,63	9,51	17,03	212,9	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64										
259		Жаркое из птицы	200	11,58	9,83	20,28	209,15	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17							
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00							
ПР		Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР		Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед			731	24,26	23,7	100,5	734,19	0,3	0,5	24,02	162,94	0,33	939,13	143,83	302,22	76,92	4,52	98,35	22,72	187,29							
Итого за день			1271	43,51	43,45	168,08	1252,07	0,82	1,04	25,4	351,24	3,16	1324,02	172,4	696,88	223,87	12,33	169,85	45,07	253,7							