

Утверждаю: Общество с ограниченной ответственностью «ККЦН»
Директор ООО «ККЦН» / И.Б. Воробьев /
« 02 » марта 2026 г.

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 29 «Белые Луки»
« 04 » апреля 2026 г.
« 04 » апреля 2026 г.
Родительский комитет / Петров М. И. /
« 04 » апреля 2026 г.

**Основное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся
детей ОВЗ 1-4 класс
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Большелушницкого района**

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

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

№ 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																										
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 пшенная	200/5	8,08	11,4	36,6	282,33	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	19,1	19,2	83,4	587,3	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,36	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							
355	Солынка по домашнему	0/10/200/5	6,23	7,62	11	192,29	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 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							
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	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							
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		796	24,7	27,4	101	822,2	0,24	0,47	11,3	65,93	0,4	508,13	156,84	310,52	67,52	4,87	96,12	19,23	191,02							
Итого за день		1301	43,8	46,6	184	1409,5	0,59	1,03	12,4	138	0,91	978,48	576,11	732,22	160,26	8,06	151,7	31,33	266,88							

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

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

№ реп.	Пример 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																			
	Печенье	60	1,32	1,62	19,24	163,62	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
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	7,18	10,1	8,17	113,7	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
Итого за Завтрак		540	19,2	19,4	74,8	575,09	0,49	0,3	1,38	94,7	0,19	315,18	44,37	294,44	140,69	6,5	60,94	6,14	37,38
Обед																			
62	Салат из моркови (припуш.) с сахаром	60	0,75	0,76	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
116/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,47	8,69	16,2	141,24	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
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 м/растит	150	8,29	3,5	28,4	173,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,28	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
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 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		786	26,4	27,4	117	822,4	0,87	0,58	6,95	1232,94	0,37	904,72	150,84	444,86	128,78	8,86	129,84	20,36	93,61
Итого за день		1326	45,6	46,8	192	1397,49	1,36	0,88	8,33	1327,64	0,56	1219,9	195,21	742,3	269,47	15,36	190,78	26,5	130,99

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

День: 3

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

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																					
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	
259	Жаркое из птицы		200	10,3	9,83	24,9	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	
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		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	19,2	15,9	67,5	493,4	0,21	0,28	41,54	35,95	8,52	844,46	111,64	205,85	54,27	2,83	62,09	9,94	188,41	
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	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью		200/5/1	3,56	6,7	12,24	131,34	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	
368/Акт	Биточки из мяса с соусом		100	9,66	5,58	10,1	143,88	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	
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	
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			776	25,2	24,1	116	822,4	0,41	0,52	11,91	448,36	0,43	816,42	148,38	304,53	95,47	5,06	153,31	13,68	79,09	
Итого за день			1276	44,4	39,9	184	1315,8	0,62	0,8	53,45	484,31	8,95	1660,88	260,02	510,38	149,74	7,89	215,4	23,62	267,5	

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

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

№ рек.	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	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	
243/75	Сосиски отварные с томатным соусом	100	6,36	7,22	5,89	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	
202/30	Макаронные изделия отварные с М/Р	150	4,52	4,52	17,35	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	
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		540	15,6	19,4	67,4	567,35	0,12	0,13	135,4	105,84	0,16	89,62	88,58	180,56	37,41	3,08	55,68	1,84	21,81	
Обед																				
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	
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	
233	Рыба запеченая под молочным соусом	100	10,8	6,18	9,67	157,62	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	6,09	19,5	158,25	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	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	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	
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		816	23,3	27,4	101	706,18	0,37	0,6	25,4	214,19	10,54	1562,44	194,51	396,76	117,8	6,41	220,45	23,32	465,74	
Итого за день		1356	38,9	46,8	168	1273,53	0,49	0,73	160,8	320,03	10,7	1652,06	283,09	577,32	155,21	9,49	276,13	25,16	487,55	

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

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

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
2																				
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	
90/АК	Птица тушеная в сметанном соусе	100	7,5	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	
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	
Итого за Завтрак																				
Обед																				
Акт	Салат Стелной	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	
291	Плов из птицы	200	15,09	13,8	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		726	24,9	23,7	110	728,12	0,25	0,48	13,79	658,42	0,33	670,07	144,71	292,29	87,06	4,03	220,14	18,41	182,28	
Итого за день		1266	44,1	43	178	1236,44	0,59	0,82	20,93	1603,9	0,49	1189,53	222,21	1647,16	256,21	10,83	333,8	31,88	384,03	

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

Сезон: Весенне-летний
День: 6
Неделя: 2
Категория: ОВЗ 1-4 класс

№ рек.		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																							
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	282,54	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07		243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99			
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			
ПР	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				16,5	17,3	75,3	587,3	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																							
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		
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью		200/5/1	5,11	4,75	7,9	151,39	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		
302/171	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		
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			776	23,6	26,2	101	705,4	0,41	0,59	19,07	209,54	0,41		807,45	138,37	423,5	186,69	8,54	136,09	26,41	195,24		
Итого за день			1276	40	43,4	176	1292,7	0,8	0,76	20,35	236,84	0,48		1071,03	377,04	726,96	285,15	13,4	181,53	39,4	230,39		

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

День: 7

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

Неделя: 2

№ реп.		Принем 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			
Неделя: 2				3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1				2																			
Завтрак				60	1,42	0,76	10,7	91,43	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		
75	Икра свекольная			100	7,18	10,1	8,17	113,7	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		
270	Котлеты "Московские" с соусом			150	4,52	4,52	17,35	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		
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р			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		
349	Компот из смеси сухофруктов			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			540	16,2	15,8	82,9	587,4	0,35	0,2	6,58	111,71	0,19	249,97	123,13	179,43	35	3,4	81,49	2,88	48,17		
Итого за Завтрак																							
Обед				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		
Акт	Салат Степной			10/200/1	5,63	8,51	17,03	212,9	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64					
113	Суп-лапша домашняя с Цыпленком, зеленью			200	13,24	13,8	37,4	292,23	0,06	0,00	79,36	0,11		0,00	112,71	143,48	42,16	2,18					
Акт	Битус с сосиской			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		
389	Сок фруктовый в ассортименте			200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,09	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	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35		
ПР	Хлеб ржано пшеничный			30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,33	225,3	185,21	304,13	87,68	5,36	37,65	11,16	24,43		
Итого за Обед				731	25	27,4	117	748,01	0,24	0,35	87,45	216,19	0,33	475,27	308,34	483,56	122,68	8,76	119,14	14,04	72,6		
Итого за день				1271	41,2	43,2	200	1335,41	0,59	0,55	94,03	327,9	0,52										

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

Сезон: Весенне-летний
День: 8
Неделя: 2
Категория: ОБЗ 1-4 класс

№ 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	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
289	Рагу овощное из птицы.	200	11	10,4	30,54	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	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	19,2	19,2	67	528,17	0,2	0,28	16,59	437,8	0,12	695,25	81,4	215,93	60,79	3,49	44,31	9,93	187,09	
Обед																				
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	
388/624	Уха рыбачья	15/200/1	3,58	7,53	10,9	163,12	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	
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	
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	
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	25,3	25,3	117	822,4	0,41	0,54	143,12	1004,88	0,42	655,33	107,07	326,83	93,58	4,56	175,04	19,25	166,02	
Итого за день		1286	44,5	44,5	184	1350,57	0,61	0,82	159,71	1442,68	0,54	1350,58	188,47	542,76	154,37	8,05	219,35	29,18	353,11	

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

День: 9

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

Неделя: 2

Неделя: 2																					
№ 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																					
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	7,92	9,03	31,78	253,45	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/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																					
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		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	6,15	7,29	10,9	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		
297/75	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	9,28	8,08	13,4	179,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59					
202/30	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	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	26,4	27,4	101	812,07	0,4	0,44	9,71	370,7	0,4	895,19	152,91	307,05	96,69	5,52	166,04	13,25	58,35		
Итого за день		1306	41,9	44,2	176	1312,16	0,55	0,68	27,12	406,74	8,96	1321,21	330,7	473,16	141,12	8,57	212,8	17,57	106,1		

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

День: 10

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

Неделя: 2

№ 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																					
			60	1,32	1,62	19,2	163,62	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
			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	
268			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	
302/17			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	
376			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			540	16,9	17,3	83,4	587	0,49	0,3	1,38	94,7	0,19	315,18	44,37	294,44	140,69	6,5	60,94	6,14	37,38	
Итого за Завтрак																					
Обед																					
47/Ак			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	
103			200/1	6,75	9,4	15,03	168,29	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	
259			200	10,3	9,83	24,9	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			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			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			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	23,5	23,7	104	705	0,33	0,53	34,94	203,08	0,33	1222,01	150,48	298,03	86,74	4,67	135,44	18,82	208,05	
Итого за день			1261	40,3	41	187	1292	0,82	0,83	36,32	297,78	0,52	1537,21	194,85	592,47	227,43	11,17	196,38	24,96	245,47	