

Утверждаю:

Директор ООО «ЖКДП»

/П.В. Воробьев /

« 01 » сентябрь 2026г..



Согласовано:

Директор МБОУ

« 2 » 02 2026 год.

Родительский комитет

« 1 » сентября 2026 год.



**Основное двухнедельное меню  
рациона питания, для детей ОВЗ 5-11 класс  
учащихся общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Красноглинского района**

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |  |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                  |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | 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 с маслом сливочным | 250/5           | 10,29                   | 10,53 | 48,96  | 359,79                                    | 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                    | 4,6   | 13,6   | 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 |                                                 | 555             | 21,26                   | 21,75 | 91,77  | 664,76                                    | 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                                 | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |  |
| 99               | Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью      | 250/5/1         | 1,46                    | 5,84  | 13,16  | 153,73                                    | 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  |  |
| 265              | Плов с мясом                                    | 250             | 21,03                   | 18,03 | 43,15  | 384,05                                    | 0,51          | 0,16 | 4,08  | 320,13 | 0,00 | 132,57                    | 27,64  | 282,99 | 43,46  | 2,88 | 145,03 | 0,06  | 64,38  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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    |                                                 | 866             | 30,71                   | 32    | 125,26 | 952                                       | 0,65          | 0,53 | 14,43 | 527,95 | 0,33 | 771,75                    | 144,23 | 423,8  | 94,23  | 5,85 | 219,6  | 13,12 | 94,17  |  |
| Итого за день    |                                                 | 1421            | 51,97                   | 53,75 | 217,03 | 1616,76                                   | 1             | 1,09 | 15,53 | 600,02 | 0,84 | 1242,1                    | 563,5  | 845,5  | 186,97 | 9,04 | 275,18 | 25,22 | 170,03 |  |

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

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория:ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
|                         | 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             | 6,98                    | 9,8   | 4,17   | 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  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая с маслом сл          | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31  | 9,26   |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 570             | 22,25                   | 20,28 | 86,47  | 667,59                                    | 0,41          | 0,26 | 1,38  | 97,08  | 0,2  | 232,23                    | 43,17  | 226,91 | 94,94  | 4,98  | 95,38  | 4,82  | 32,07  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 30                      | Салат из редиса                     | 100             | 0,8                     | 4,69  | 2,48   | 49,66                                     | 0,01          | 0,02 | 16,9  | 0,16   |      | 147,9                     | 30,62  | 27,6   | 8,98   | 0,66  |        |       |        |
| 101                     | Суп картофельный с пшеном и зеленью | 250/1           | 3,57                    | 4,89  | 12,11  | 113,28                                    | 0,06          | 0,04 | 5,92  | 161,13 | 0,00 | 315,83                    | 15,03  | 44,12  | 18,13  | 0,65  | 38,51  | 0,21  | 23,9   |
| 260                     | Гуляш мясной                        | 100             | 11,95                   | 12,09 | 22,49  | 188,7                                     | 0,34          | 0,1  | 1,84  | 0,06   | 0,00 | 38,75                     | 8,11   | 140,29 | 5,26   | 1,6   | 37,25  | 0,15  | 20,43  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с м/р   | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 342                     | Компот из свежих яблок              | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84  | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 891             | 27,93                   | 28,57 | 124    | 816                                       | 0,56          | 0,51 | 26,61 | 180,37 | 0,41 | 753,3                     | 108,05 | 331,97 | 61,64  | 6,23  | 132,14 | 11,57 | 73,31  |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1461            | 50,18                   | 48,85 | 210,47 | 1483,59                                   | 0,97          | 0,77 | 27,99 | 277,45 | 0,61 | 985,53                    | 151,22 | 558,88 | 156,58 | 11,21 | 227,52 | 16,39 | 105,38 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--|
|                         |                                                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А       | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |  |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным | 100             | 1,57                    | 7,25  | 4,31   | 84,96                                     | 0,02          | 0,03 | 14,84 | 1,49    | 0,00 | 199,93                    | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5   | 72,5   | 6,91  | 0,52   |  |
| 259                     | Жаркое по-домашнему                                           | 250             | 12,58                   | 12,76 | 36,6   | 357,93                                    | 0,34          | 0,14 | 11,47 | 2,22    | 0,00 | 599,64                    | 18,74  | 158,34 | 28,62  | 2,07  | 42,01  | 0,35  | 46,93  |  |
| 883                     | 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    |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               | 590             | 22,14                   | 23    | 78,99  | 680                                       | 0,4           | 0,29 | 39,2  | 9,71    | 8,52 | 836,77                    | 114,39 | 208,39 | 46,9   | 3,11  | 115,79 | 9,66  | 62,05  |  |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |  |
| 62                      | Салат из моркови (припуц.) с сахаром                          | 100             | 1,25                    | 4,18  | 13,29  | 98,1                                      | 0,03          | 0,04 | 2,88  | 1152    | 0,00 | 115,2                     | 15,61  | 31,68  | 21,89  | 0,41  | 2,88   | 0,06  | 31,68  |  |
| 82                      | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью          | 250/5/1         | 4,59                    | 10,22 | 11,25  | 196,85                                    | 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/АК                  | Биточки из мяса с соусом                                      | 100             | 9,66                    | 6,33  | 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  |  |
| 198                     | Пюре из бобовых с м/раст                                      | 180             | 10,1                    | 6,49  | 33,4   | 122,76                                    | 0,49          | 0,1  | 0,00  | 1,02    | 0,00 | 613,66                    | 92,16  | 243,72 | 79,2   | 5,06  | 74,2   | 9,76  | 22,35  |  |
| 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | 896             | 31,21                   | 28,59 | 122,97 | 824,01                                    | 0,88          | 0,62 | 12,58 | 1467,28 | 0,36 | 1382,5                    | 228,42 | 486,98 | 163,87 | 9,62  | 140,08 | 23,33 | 98,57  |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               | 1486            | 53,35                   | 51,59 | 201,96 | 1504,01                                   | 1,28          | 0,91 | 51,78 | 1476,99 | 8,88 | 2219,27                   | 342,81 | 695,37 | 210,77 | 12,73 | 255,87 | 32,99 | 160,62 |  |

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |  |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|--|
|                         |                                            |                 | Б                       | Ж    | У     |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |  |
| 1                       | 2                                          | 3               | 4                       | 5    | 6     | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |  |
| <b>Завтрак</b>          |                                            |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 209                     | Яйцо вареное                               | 60              | 1,92                    | 4,07 | 4,42  | 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  |  |
| 173                     | Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч | 250/5           | 14,49                   | 13,3 | 49,89 | 374,74                                    | 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   |  |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                             | 35              | 2,43                    | 0,3  | 14,6  | 81,02                                     | 0,12          | 0,00 | 0,06  | 0,00   |      | 0,00                      | 81     | 26,1   | 9,9    | 1,08 |        |       |        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                            | 550             | 22,1                    | 18,9 | 77,2  | 656,26                                    | 0,32          | 0,41 | 0,58  | 120,6  | 2,71 | 333,32                    | 244,85 | 339,32 | 81,74  | 4,67 | 56     | 29,2  | 64,19  |  |
| <b>Обед</b>             |                                            |                 |                         |      |       |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |  |
| 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   |  |
| 16/АК                   | Суп-харчо с мясом и зеленью                | 15/250/1        | 4,56                    | 7,1  | 14,9  | 253,59                                    | 0,09          | 0,03 | 0,78  | 0,02   | 0,00 | 29,84                     | 8,54   | 55,99  | 9,32   | 0,57 | 46,55  | 0,04  | 13,01  |  |
| 301                     | Кнели куриные с соусом                     | 100             | 10,81                   | 6,18 | 9,67  | 157,62                                    | 0,04          | 0,05 | 1,54  | 23,32  | 0,02 | 86,48                     | 20,37  | 72,04  | 12,15  | 0,68 | 54,33  | 4,74  | 92,24  |  |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч               | 180             | 6,56                    | 9,78 | 24,13 | 175,83                                    | 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 | 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   |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                            | 906             | 27,5                    | 29,3 | 116   | 816,92                                    | 0,37          | 0,54 | 20,82 | 45,12  | 0,42 | 1081,7                    | 129,45 | 303,12 | 84,29  | 6,33 | 163,83 | 16,86 | 161,93 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                                            | 1456            | 53,88                   | 49,9 | 196,7 | 1500,19                                   | 0,69          | 0,95 | 21,4  | 165,72 | 3,13 | 1415,0                    | 374,3  | 642,44 | 166,03 | 11   | 219,83 | 46,06 | 226,12 |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С      | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10     | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 30                      | Салат из редиса                                 | 100             | 0,8                     | 4,69  | 2,48   | 49,66                                     | 0,01          | 0,02 | 16,9   | 0,16   |      | 147,9                     | 30,62  | 27,6   | 8,98   | 0,66  |        |       |        |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе                         | 100             | 6,34                    | 5,83  | 17,1   | 113,28                                    | 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                      | 180             | 8,82                    | 7,42  | 39,68  | 231,74                                    | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 610             | 19,07                   | 18,52 | 94,66  | 563,9                                     | 0,25          | 0,23 | 148,78 | 100,5  | 0,18 | 270,37                    | 81,74  | 202,01 | 47,85  | 2,81  | 91,08  | 2,49  | 45,54  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 54                      | Салат из свеклы с яблоками                      | 100             | 2,19                    | 5,38  | 19,65  | 85,49                                     | 0,01          | 0,03 | 3,68   | 0,81   | 0,01 | 217,92                    | 64,65  | 28,21  | 14,97  | 1,33  | 39,77  | 0,48  | 13,55  |
| 87                      | Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью | 10/250/1        | 6,65                    | 7,03  | 15,78  | 138,06                                    | 0,1           | 0,06 | 7,81   | 353,53 | 2,37 | 468,04                    | 42,67  | 101,21 | 31,2   | 0,96  | 62,16  | 0,39  | 147,91 |
| 256                     | Мясо тушеное                                    | 50/50           | 7,55                    | 8,87  | 6,07   | 163,39                                    | 0,24          | 0,07 | 1,71   | 80,06  | 0,00 | 30,86                     | 7,13   | 96,89  | 5,31   | 1,12  | 36,72  | 0,13  | 15,38  |
| 303/Ак                  | Каша гречневая с маслом сл                      | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00   | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71  | 2,31  | 9,26   |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 901             | 30,14                   | 30    | 134    | 870,61                                    | 0,57          | 0,57 | 13,57  | 463,14 | 2,79 | 961,79                    | 201,57 | 416,21 | 150,16 | 7,7   | 211,32 | 14,38 | 197,8  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1511            | 49,21                   | 48,52 | 228,66 | 1434,51                                   | 0,82          | 0,8  | 162,35 | 563,64 | 2,97 | 1232,16                   | 283,31 | 618,22 | 198,01 | 10,51 | 302,4  | 16,87 | 243,34 |

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

День: 6  
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория:ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |         |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|---------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А       | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11      | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 62                      | Салат из моркови (припущ.) с сахаром | 100             | 1,25                    | 4,18  | 13,29  | 98,1                                      | 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  |
| 268                     | Котлеты из мяса с соусом             | 100             | 4,83                    | 6,84  | 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  |
| 303                     | Каша пшеничная вязкая                | 180             | 6,61                    | 5,76  | 37,72  | 161,22                                    | 0,08          | 0,03 | 0,00  | 10,8    | 0,05 | 71,78                     | 20,35  | 91,19  | 19,7   | 1,57 | 70,4   | 23,06 | 0,1    |
| 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                       | 35              | 2,66                    | 1,06  | 3,02   | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00    | 0,11 | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | 615             | 18,61                   | 19,09 | 78,99  | 573,18                                    | 0,39          | 0,27 | 4,26  | 1243,14 | 0,19 | 280,29                    | 65,47  | 233,49 | 58,55  | 4,34 | 97,11  | 25,93 | 55,82  |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |         |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 35                      | Салат картофельный                   | 100             | 1,82                    | 5,37  | 13,71  | 115,82                                    | 0,08          | 0,05 | 7,4   | 1,51    | 0,00 | 420,7                     | 12,03  | 51,05  | 18,88  | 0,77 | 4,14   | 0,28  | 26,81  |
| 101                     | Суп картофельный с крупой и зеленью  | 250/1           | 3,56                    | 3,88  | 15,96  | 94,86                                     | 0,08          | 0,06 | 7,3   | 201,4   | 0,00 | 395,11                    | 17,58  | 56,42  | 23     | 0,81 | 39,35  | 0,26  | 30,38  |
| 295/Акт                 | Ежики из мяса с соусом               | 100             | 11,03                   | 12,45 | 15,07  | 179,4                                     | 0,09          | 0,07 | 1,67  | 16,02   | 0,02 | 86,24                     | 22,2   | 66,33  | 13,29  | 0,93 | 36,87  | 4,64  | 82,46  |
| 171                     | Каша перловая с овощами              | 180             | 5,96                    | 4,51  | 27,3   | 203,45                                    | 0,06          | 0,04 | 0,89  | 248,1   | 0,04 | 117,57                    | 30,93  | 174,09 | 25,83  | 1,09 | 64,15  | 19,18 | 8,64   |
| Акт                     | Напиток фруктовый                    | 200             | 0,34                    | 0,13  | 30,9   | 127,9                                     | 0,01          | 0,01 | 7,68  | 0,96    | 0,00 | 51,33                     | 6,17   | 3,91   | 2,5    | 0,33 | 0,45   | 0,09  | 2,88   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00    | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33 | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                 | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00    | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 891             | 27,54                   | 27,66 | 130,24 | 869,05                                    | 0,4           | 0,56 | 25,06 | 467,99  | 0,39 | 172,34                    | 120,41 | 418,7  | 101,8  | 5,43 | 145,92 | 35,52 | 162,87 |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1506            | 46,15                   | 46,75 | 209,23 | 1442,23                                   | 0,79          | 0,83 | 29,32 | 1711,13 | 0,58 | 452,64                    | 185,88 | 652,19 | 160,35 | 9,77 | 243,03 | 61,45 | 218,69 |



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

День: 7  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
|                         |                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe    | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17    | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| 2                       | Бутерброд с повидлом                            | 60              | 1,15                    | 5,38  | 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      | 250/5           | 14,49                   | 13,3  | 49,89  | 374,74                                    | 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   |
| 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  |        |       |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 550             | 22,1                    | 21,29 | 79,56  | 679,5                                     | 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  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                                 | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7   | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 102                     | Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью | 250/1           | 5,05                    | 5,69  | 7,9    | 162,35                                    | 0,17          | 0,06 | 5,3   | 201,19 | 0,00 | 418,13                    | 40,13  | 95,55  | 34,73  | 1,79  | 91,88  | 2,5   | 26,86  |
| 260                     | Гуляш мясной                                    | 100             | 11,95                   | 12,09 | 22,49  | 188,7                                     | 0,34          | 0,1  | 1,84  | 0,06   | 0,00 | 38,75                     | 8,11   | 140,29 | 5,26   | 1,6   | 37,25  | 0,15  | 20,43  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с м/р               | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98  | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 342                     | Компот из свежих яблок                          | 200             | 0,16                    | 0,16  | 27,88  | 114,6                                     | 0,01          | 0,01 | 1,83  | 0,02   | 0,01 | 92,3                      | 6,13   | 3,84   | 3,15   | 0,84  | 0,7    | 0,1   | 2,82   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный                                  | 30              | 2,43                    | 0,3   | 14,64  | 81,02                                     | 0,03          | 0,09 | 0,00  | 0,00   | 0,09 | 27,9                      | 12     | 19,5   | 4,2    | 0,33  | 0,96   | 1,8   | 7,35   |
| ПР                      | Хлеб ржано пшеничный                            | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17  | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 891             | 31,34                   | 31,4  | 133,95 | 949,21                                    | 0,66          | 0,51 | 11,39 | 247,27 | 0,41 | 981,7                     | 119,53 | 384,8  | 83,26  | 7,41  | 185,51 | 14,26 | 76,27  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | 1441            | 53,44                   | 52,69 | 213,51 | 1628,71                                   | 1,05          | 0,68 | 12,67 | 274,57 | 0,48 | 1245,3                    | 358,2  | 688,26 | 181,72 | 12,27 | 230,95 | 27,25 | 111,42 |



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

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория:ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                             | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ТТК 4                   | Салат Светофор                                                | 100             | 1,5                     | 5,23  | 7,5    | 94,2                                      | 0,04          | 0,03 | 7,5   | 215,94 | 0,00 | 123,9                     | 15,81  | 33,1   | 14,27  | 0,49 | 36,69  | 0,09  | 12,73  |
| 270                     | Котлеты "Московские" с соусом                                 | 100             | 6,98                    | 9,8   | 4,17   | 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  |
| 304                     | Рис отварной с м/сливочным                                    | 180             | 8,82                    | 7,42  | 39,68  | 231,74                                    | 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  |
| 349                     | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               | 610             | 20,39                   | 22,84 | 91     | 653,46                                    | 0,34          | 0,22 | 9,13  | 321,48 | 0,19 | 238,16                    | 88,34  | 209,5  | 52,18  | 2,66 | 113,82 | 2,64  | 59,42  |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 20                      | Салат из свежих огурцов с луком репчатым, маслом растительным | 100             | 1,49                    | 4,57  | 10,37  | 94,15                                     | 0,03          | 0,00 | 8,49  | 0,05   | 0,00 | 24,23                     | 27,72  | 42,41  | 13,29  | 0,63 | 56,76  | 0,07  | 4,53   |
| 113                     | Суп-лапша домашняя с мясом и зеленью                          | 10/250/1        | 8,63                    | 8,69  | 33,18  | 330,82                                    | 0,08          | 0,02 | 0,72  | 0,05   | 0,00 | 17,43                     | 9,72   | 40,32  | 5,15   | 0,59 | 18,07  | 0,06  | 4,68   |
| Акт                     | Капуста тушенная с мясом                                      | 250             | 12,16                   | 13,3  | 14,38  | 225,86                                    | 0,08          | 0,12 | 33,23 | 99,75  | 0,00 | 541,63                    | 94,37  | 125,95 | 36,66  | 1,69 | 85,84  | 20,76 | 111,63 |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | 871             | 27,46                   | 27,96 | 115,08 | 833,71                                    | 0,29          | 0,47 | 46,56 | 99,85  | 0,33 | 684,69                    | 177,31 | 289,58 | 81,4   | 5,01 | 161,63 | 31,96 | 132,54 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               | 1481            | 47,85                   | 50,8  | 206,08 | 1487,17                                   | 0,63          | 0,69 | 55,69 | 421,33 | 0,52 | 922,85                    | 265,65 | 499,08 | 133,58 | 7,67 | 275,45 | 34,6  | 191,96 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОВЗ 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С      | А      | Д     | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10     | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая                     | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3    | 27     | 0,00  | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 278                     | Тефтели тушеные в соусе             | 100             | 6,34                    | 5,83  | 17,1   | 113,28                                    | 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  |
| 202/309                 | Макаронные изделия отварные с м/р   | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00   | 19     | 0,07  | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 376                     | Чай с сахаром                       | 200             | 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    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | 620             | 22,19                   | 19,62 | 93,23  | 673,71                                    | 0,27          | 0,21 | 4,18   | 46,34  | 0,21  | 432,69                    | 71,32  | 190,16 | 38,94  | 3,86 | 92,66  | 3,49  | 38,57  |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |      |        |        |       |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 49                      | Салат "Витаминный"                  | 100             | 2,6                     | 6,22  | 22,17  | 154,9                                     | 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   |
| 96/Акт                  | Рассольник Ленинградский с зеленью) | 250/1           | 5,37                    | 3,38  | 21,86  | 133,13                                    | 0,08          | 0,06 | 7,4    | 201,85 | 0,00  | 408,41                    | 21,38  | 64,76  | 23,83  | 0,89 | 47,95  | 1,89  | 26,82  |
| 229                     | Рыба, тушенная с овощами            | 100             | 9,75                    | 11,16 | 3,8    | 209,54                                    | 0,06          | 0,06 | 3,22   | 363,8  | 10,11 | 266,73                    | 33,51  | 147,86 | 39,92  | 0,76 | 118,2  | 8,74  | 394,55 |
| 312                     | Пюре картофельное с м/сливоч        | 180             | 6,56                    | 9,78  | 24,13  | 175,83                                    | 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  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 891             | 29,79                   | 32,14 | 120,02 | 909,22                                    | 0,36          | 0,6  | 155,11 | 851,74 | 10,51 | 478,41                    | 155,26 | 384,55 | 121,75 | 4,78 | 228,34 | 23,81 | 477,64 |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1511            | 51,98                   | 51,76 | 213,25 | 1582,93                                   | 0,63          | 0,81 | 159,29 | 898,08 | 10,72 | 911,14                    | 226,58 | 574,71 | 160,69 | 8,64 | 321    | 27,3  | 516,21 |



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

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                         |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | P      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                       | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
|                         | 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   |
| 175                     | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 250/5           | 11,42                   | 13,63 | 40,78  | 298,62                                    | 0,11          | 0,16 | 1,3   | 13,87  | 0,07 | 192,21                    | 129,91 | 148,74 | 34     | 0,68 | 36,12  | 0,5   | 10,96  |
| 382                     | Какао с молоком..                                       | 200             | 4,08                    | 4,6   | 13,6   | 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***                                       | 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 |        |       |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         | 550             | 20,02                   | 21,21 | 89,52  | 636,24                                    | 0,26          | 0,29 | 1,88  | 27,14  | 0,07 | 363,49                    | 321,41 | 275,93 | 70,87  | 2,68 | 44,04  | 2,26  | 37,18  |
| <b>Обед</b>             |                                                         |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 35                      | Салат картофельный                                      | 100             | 1,82                    | 5,37  | 13,71  | 115,82                                    | 0,08          | 0,05 | 7,4   | 1,51   | 0,00 | 420,7                     | 12,03  | 51,05  | 18,88  | 0,77 | 4,14   | 0,28  | 26,81  |
| 88                      | Щи из св.капусты с картофелем сметаной зеленью.         | 250/5/1         | 5,63                    | 9,48  | 8,2    | 196,53                                    | 0,05          | 0,01 | 25,38 | 6,57   |      | 5,8                       | 40,84  | 41,08  | 17,93  | 0,67 |        |       |        |
| 268/75                  | Шницель из мяса с соусом,                               | 100             | 6,94                    | 8,59  | 10,73  | 121,38                                    | 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  |
| 198                     | Пюре из бобовых с м/раст...                             | 180             | 10,1                    | 6,49  | 33,4   | 122,76                                    | 0,49          | 0,1  | 0,00  | 1,02   | 0,00 | 613,66                    | 92,16  | 243,72 | 79,2   | 5,06 | 74,2   | 9,76  | 22,35  |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                         | 896             | 30,1                    | 31,3  | 120,97 | 818,91                                    | 0,95          | 0,6  | 34,79 | 159,1  | 0,36 | 1465,3                    | 215,69 | 508,36 | 160,71 | 9,82 | 101,98 | 21,81 | 76,05  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                         | 1446            | 50,12                   | 52,51 | 210,49 | 1455,15                                   | 1,21          | 0,89 | 36,67 | 186,24 | 0,43 | 1828,8                    | 537,1  | 784,29 | 231,58 | 12,5 | 146,02 | 24,07 | 113,23 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 11

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |       |       |        |  |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--|
|                  |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Ca     | 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   |  |
| 268              | Котлеты из мяса с соусом.              | 100             | 4,83                    | 6,84  | 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  |  |
| 303/Ак           | Каша гречневая с маслом сл.            | 180             | 8,26                    | 7,31  | 40,19  | 203,25                                    | 0,14          | 0,08 | 0,00  | 16,74  | 0,08 | 143,57                    | 15,66  | 119,54 | 78,68  | 2,68  | 71,71 | 2,31  | 9,26   |  |
| 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 |                                        | 610             | 19,18                   | 20,58 | 89,59  | 562,88                                    | 0,43          | 0,28 | 5,38  | 100,08 | 0,2  | 462,97                    | 57,25  | 236,48 | 102,77 | 6,89  | 97,14 | 5,08  | 39,11  |  |
| Обед             |                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |       |       |       |        |  |
| 70               | Огурец порционно...*                   | 100             | 0,3                     | 0,06  | 2,28   | 10,86                                     | 0,01          | 0,00 | 1,45  | 3,9    |      | 56,4                      | 15,49  | 17,82  | 6,22   | 0,3   |       |       |        |  |
| 101              | Суп картофельный с крупой и зеленью**. | 250/1           | 3,56                    | 3,88  | 15,96  | 94,86                                     | 0,08          | 0,06 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 395,11                    | 17,58  | 56,42  | 23     | 0,81  | 39,35 | 0,26  | 30,38  |  |
| 143/330          | Рагу овощное с мясом **                | 250             | 20,01                   | 23,89 | 44,45  | 460,88                                    | 0,28          | 0,13 | 14,61 | 641,9  | 0,00 | 500,52                    | 54,3   | 153,43 | 35,75  | 1,92  | 6,85  | 3,78  | 48,32  |  |
| 349              | Компот из смеси сухофруктов*           | 200             | 0,66                    | 0,09  | 25,01  | 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    |                                        | 861             | 29,36                   | 29,24 | 115    | 847,02                                    | 0,45          | 0,52 | 23,73 | 859,2  | 0,33 | 1053,41                   | 158,83 | 298,03 | 84,97  | 4,64  | 47,16 | 15,11 | 90,4   |  |
| Итого за день    |                                        | 1471            | 48,54                   | 49,82 | 204,59 | 1409,9                                    | 0,88          | 0,8  | 29,11 | 959,28 | 0,53 | 1516,4                    | 216,08 | 534,51 | 187,74 | 11,53 | 144,3 | 20,19 | 129,51 |  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 12

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: дети 12 лет и старше

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |      |        |       |        |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|--------|-------|--------|
|                         |                                                                 |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | В2   | С     | А      | Д    | К                         | Са     | Р      | Mg     | Fe   | I      | Se    | F      |
| 1                       | 2                                                               | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11     | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17   | 18     | 19    | 20     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| ПР                      | Икра кабачковая*                                                | 100             | 2,73                    | 6,72  | 16,64  | 133,8                                     | 0,00          | 0,00 | 2,3   | 27     | 0,00 | 274                       | 17     | 29     | 14     | 0,7  | 0,00   | 0,4   | 0,00   |
| 256                     | Мясо тушеное .                                                  | 50/50           | 7,55                    | 8,87  | 6,07   | 163,39                                    | 0,24          | 0,07 | 1,71  | 80,06  | 0,00 | 30,86                     | 7,13   | 96,89  | 5,31   | 1,12 | 36,72  | 0,13  | 15,38  |
| 202/303                 | Макаронные изделия отварные с м/р.                              | 180             | 6,62                    | 5,42  | 31,74  | 202,14                                    | 0,06          | 0,01 | 0,00  | 19     | 0,07 | 57,12                     | 16,66  | 49,22  | 7,82   | 0,98 | 54,72  | 0,04  | 14,46  |
| 377                     | Чай с лимоном                                                   | 200/3,5         | 0,13                    | 0,02  | 15,2   | 97                                        | 0,00          | 0,01 | 0,56  | 1,39   | 0,35 | 25,32                     | 5,89   | 7,85   | 4,19   | 0,78 | 0,00   | 0,01  | 1,36   |
| ПР                      | Хлеб пшеничный *                                                | 35              | 2,66                    | 1,06  | 3,02   | 82,25                                     | 0,04          | 0,11 | 0,00  | 0,00   | 0,11 | 32,55                     | 14     | 22,75  | 4,9    | 0,39 | 1,12   | 2,1   | 8,58   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                 | 619             | 19,69                   | 22,09 | 72,67  | 678,58                                    | 0,34          | 0,2  | 4,57  | 127,45 | 0,53 | 419,85                    | 60,68  | 205,71 | 36,22  | 3,97 | 92,56  | 2,68  | 39,78  |
| <b>Обед</b>             |                                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |      |       |        |      |                           |        |        |        |      |        |       |        |
| 45                      | Салат из белокачанной капусты с зеленью и маслом растительным.. | 100             | 1,57                    | 7,25  | 4,31   | 84,96                                     | 0,02          | 0,03 | 14,84 | 1,49   | 0,00 | 199,93                    | 43,45  | 24,05  | 12,46  | 0,5  | 72,5   | 6,91  | 0,52   |
| 103                     | Суп картофельный с вермишелью мясом и зеленью                   | 10/250/1        | 4,85                    | 5,23  | 17,46  | 133,75                                    | 0,14          | 0,07 | 7,3   | 201,4  | 0,00 | 394,02                    | 22,53  | 76,93  | 22,88  | 1,14 | 74,72  | 0,26  | 30,52  |
| 268/АК                  | Биточки из мяса с соусом,                                       | 100             | 9,66                    | 6,33  | 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.                                     | 180             | 8,82                    | 7,42  | 39,68  | 231,74                                    | 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 ржано пшеничный                                            | 30              | 2,4                     | 1,02  | 12,66  | 66,6                                      | 0,05          | 0,24 | 0,12  | 0,00   | 0,24 | 73,5                      | 19,5   | 47,4   | 14,1   | 1,17 | 0,00   | 9,27  | 4,35   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                 | 901             | 30,51                   | 27,6  | 126,48 | 856,75                                    | 0,52          | 0,56 | 24,19 | 366,39 | 0,43 | 1066,71                   | 146,63 | 346,74 | 103,94 | 5,49 | 224,35 | 18,99 | 82,08  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                 | 1520            | 50,2                    | 49,69 | 199,15 | 1535,33                                   | 0,86          | 0,76 | 28,76 | 493,84 | 0,96 | 1486,56                   | 207,31 | 552,45 | 140,16 | 9,46 | 316,91 | 21,67 | 121,86 |