

Утверждено:

Директор ООО «ККП-Земледельцы»

М.В. Юлина /

« 01 » _____ 2025 г



Согласовано:

Директор ЛТБОУ СОШ № 1

№ 11. Веселый

С. В. Веселый

2025 год.

Родительский комитет

« 01 » _____

Ирина

2025 год.



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

№ рец	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							
Завтрак																										
2	Бутерброд с повидлом	60	1.15	3.24	4.54	100.12	0.1	0.00	0.7	0.3		0.00	22.86	64.36	22.98	1.5										
270	Котлеты "Московские"	100	6.94	10.1	8.69	98.61	0.24	0.08	1.38	80.04	0.03	40.18	10.85	80.69	8.23	1.21	22.71	0.71	15.46							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	210.75	0.22	0.12	0.00	14.36	0.07	226.52	16.86	187.07	124.43	4.2	37.27	3.63	14.57							
377	Чай с лимонном	200/3.5	0.13	0.02	15.2	97	0.00	0.01	0.56	1.39	0.35	25.32	5.89	7.85	4.19	0.78	0.00	0.01	1.36							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35							
Итого за Завтрак																										
		544	19.25	19.75	81.71	587.50	0.59	0.3	2.64	96.09	0.54	319.92	68.46	359.47	164.03	8.02	60.94	6.15	38.74							
Обед																										
ПР	Икра кабачковая	60	1.64	7	8.73	80.28	0.01	0.00	4.2	0.00	0.00	0.00	24.6	22.2	9	0.42	0.00	0.00	0.00							
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1.57	3.81	12.9	111.97	0.04	0.04	11.15	164.46	0.00	248.08	34.77	37.23	16.69	0.62	59.46	3.66	13.93							
291	Плов из пшлы	200	15.09	15.33	24.56	288.72	0.08	0.09	2.77	261.66	0.00	180.99	31.28	154.19	39.02	1.32	108.88	5.66	139.76							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.00	0.00	0.25	12	0.00	0.00	39.96	3.46	1.7	0.11	0.00	0.00	0.00							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	0.04	0.12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4	9.8							
ПР	Хлеб ржаном пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35							
Итого за Обед																										
		736	24.60	27.65	110.38	798.86	0.22	0.49	18.49	438.11	0.36	539.77	166.11	290.48	86.11	4.08	169.62	20.99	167.84							
Итого за День																										
		1280	43.85	47.40	192.09	1386.36	0.81	0.79	21.13	534.2	0.9	859.69	234.57	649.95	250.14	12.1	230.56	27.14	206.58							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОБЗ

Неделя: 1

День: 2

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

№ рец.	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	Мг	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/АК	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64					
278	Тфтели тушеные в соусе	100	8,06	8,74	10,68	163,9	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31					
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	169,54	0,04	0,03	0,00	13,5	0,07	71,17	22,27	139,7	17,3	0,81	52,8	16,27	0,12					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00					
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	15,80	15,80	74,66	587,50	0,25	0,21	16,7	13,84	0,18	262,07	80,95	263,29	41,53	3,22	90,58	18,75	23,42					
Обед																								
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64					
355	Солянка по домашнему	0/10/200/	4,67	8,33	12,42	122,81	0,08	0,04	4,95	1,01	0,00	181,58	15,11	61,19	13,55	0,85	1,95	0,16	14,24					
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,26	10,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22					
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94					
48 (АК)	Компот из мякоти	200	0,35	0,08	25,18	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87					
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																								
		791	23,77	25,07	100,50	705,00	0,42	0,58	22,14	94,36	1,9	167,41	139,1	374,24	92,72	5,61	101,11	20,04	248,61					
Итого за день																								
		1331	39,57	40,87	175,16	1292,50	0,67	0,79	38,84	108,2	2,08	1429,52	20,05	637,53	134,25	8,83	191,69	38,79	272,03					

Примерное меню и пищевая Ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сан-Пин 2.312.4.3590-20

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

№ рещ.	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							
Завтрак																										
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00							
243/75	Соусы отварные с томатным соусом	100	6,15	7,93	2,97	139,13	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00							
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
883/Акт	Кисель	200	0	0	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак																										
		540	15,74	19,75	83,75	587,50	0,11	0,1	18,29	25,04	8,56	85,02	112,38	177,16	34,43	2,86	55,68	1,84	26,61							
Обед																										
21	Салат из соленых огурцов с луком печатым	60	0,54	3,07	1,55	35,46	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46							
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	3,18	4,43	18,54	144,54	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58							
296/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	6,94	11,08	10,73	179,4	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,46							
802/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57							
Акт	Комлот из свежемороженых ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35							
Итого за Обед																										
		771	24,76	26,29	104,44	749,77	0,48	0,57	9,14	193,11	0,42	803,14	103,7	383,86	181,91	7,79	149,01	19,59	133,77							
Итого за День																										
		1311	40,50	46,04	188,19	1337,27	0,59	0,67	27,43	218,15	8,98	888,16	216,08	561,02	216,34	10,65	204,69	21,43	160,38							

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВ3

№ рецепта	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							
Завтрак																										
ПР	Печенье	60	4.23	3.81	16.73	110.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.4	54	12	1.26	0.00	0.00	0.00							
Р55/Акт	Котлеты из птицы с соусом	100	6.94	11.08	10.73	179.4	0.09	0.07	1.67	16.02	0.02	86.24	22.2	66.33	13.29	0.93	36.87	4.64	82.46							
Р202/308	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.01	0.00	19	0.07	57.12	16.66	49.22	7.82	0.98	54.72	0.04	14.46							
377	Чай с лимоном	200/3.5	0.13	0.02	15.2	97	0.00	0.01	0.56	1.39	0.35	25.32	5.89	7.85	4.19	0.78	0.00	0.01	1.36							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35							
Итого за Завтрак																										
		544	19.25	19.73	83.75	636.27	0.23	0.18	2.23	36.41	0.53	196.58	74.15	196.9	41.5	4.28	92.55	6.49	105.63							
Обед																										
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0.95	3.06	4.5	47.14	0.01	0.01	14.82	0.00	0.00	98.63	25.02	18.15	8.51	0.34	0.16	0.03	1.64							
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	4.71	5.74	9.25	96.93	0.05	0.00	1	0.14		0.00	13.16	53.46	7.95	0.64										
Р43/758	Соуски отварные с томатным соусом	100	6.15	7.93	2.97	139.13	0.01	0.00	1.2	0.04	0.00	0.00	22.92	86.24	13.19	1.03	0.00	0.00	0.00							
В02/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	210.75	0.22	0.12	0.00	14.36	0.07	226.52	16.86	187.07	124.43	4.2	37.27	3.63	14.57							
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.01	1.83	0.02	0.01	92.3	6.13	3.84	3.15	0.84	0.7	0.1	2.82							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	81.02	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8	7.35							
ПР	Хлеб ржаном пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	66.6	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35							
Итого за Обед		781	25.40	24.30	110.54	756.17	0.38	0.47	18.97	14.56	0.41	518.85	115.59	415.66	175.53	8.55	39.09	14.83	30.73							
Итого за день		1325	44.65	44.03	194.29	1392.44	0.61	0.65	21.2	50.97	0.94	715.43	189.74	4612.56	217.03	12.83	131.64	21.32	136.36							

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

СанПиН 2.312.4.3590.20

День: 7
 Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
 Категория: ОВЗ

№ ре- ц.	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	Мg	Fe	I	Se	F							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
3	Бутерброд с сыром	60	4.65	5.18	9.69	101.12	0.1	0.17	0.06	31.2	0.31	51.81	170.88	113	11.69	0.51	1.28	4.95	9.8							
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8.23	10.53	40.89	297.14	0.18	0.14	0.52	27.6	0.08	210.06	121.89	181.61	48.48	1.32	45.1	2.99	30.04							
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.07	0.13	0.52	13.29	0.00	183.81	111.63	106.79	30.67	1.11	7.92	1.76	17.6							
ПР	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.25	0.04	0.11	0.00	0.00	0.11	32.55	14	22.75	4.9	0.39	1.12	2.1	8.58							
Итого за Завтрак		500	18.71	18.67	83.75	581.11	0.39	0.55	1.1	72.09	0.5	478.23	418.4	424.19	95.74	3.33	55.42	11.9	66.02							
Обед																										
21	Салат из соевых стручков с луком репчатым	60	0.54	3.07	1.55	39.46	0.01	0.01	1.43	1.6	0.00	75.57	13.26	15.74	7.6	0.34	0.24	0.04	2.46							
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1.57	3.81	12.9	111.94	0.04	0.04	11.15	164.45	0.00	248.08	34.77	37.23	16.69	0.62	59.46	3.66	13.93							
229	Рыба. Тушеная с овощами	100	10.6	10	18.89	155.44	0.06	0.06	3.22	363.8	10.11	266.73	33.51	147.86	39.92	0.76	118.2	8.74	394.55							
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.12	0.11	10.38	18.78	0.07	633.24	40.96	84.62	28.69	1.07	60.23	0.75	37.94							
АКТ	Компот из свежемороженых ягод	200	0.67	0.3	7.68	32	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.3	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	118.49	0.04	0.12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4	9.8							
ПР	Хлеб ржано пшеничный	40	3.4	1.32	19.52	110.42	0.07	0.32	0.16	0.00	0.32	98	26	63.2	18.8	1.56	0.00	12.36	5.8							
Итого за Обед		796	23.10	23.70	100.50	705.00	0.34	0.66	26.34	548.63	10.62	358.87	164.8	374.65	117.3	4.84	239.41	27.95	464.48							
Итого за день		1296	41.81	42.37	184.25	1286.11	0.73	1.21	27.44	620.72	11.12	837.04	583.2	798.8	213.04	8.17	294.83	39.75	530.5							

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Категория: ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Завтрак																															
75	Лиса морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61												
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,8	26,45	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00												
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8													
Итого за Завтрак		500	17,35	15,80	67,00	517,09	0,23	0,31	17,76	337,91	0,12	800,58	76,27	228,59	73,36	3,62	82,04	10,02	214,7												
Обед																															
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64												
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	3,18	4,43	18,54	144,54	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58												
270	Котлеты "Московские"	100	6,94	10,1	8,69	98,61	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46												
Р02/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46												
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		771	23,10	23,70	113,22	729,38	0,54	0,49	12,66	373,45	0,43	805,85	120,21	308,47	82,49	5,86	152,22	12,06	65,84												
Итого за День		1271	40,45	39,50	180,22	1246,47	0,77	0,8	30,42	711,3	0,55	1606,41	196,48	537,06	155,85	9,48	234,26	22,08	280,54												

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

№ рещ.	Привеи пиши, наименовании блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Ц	Д	С		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	И	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 молочная "Дружба" с М/сливочным	200/5	7,68	6,98	31,04	215,91	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	166,4	115,74	135,6	31,69	0,7	47,55	2,25	28,1										
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22										
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8											
Итого за Завтрак																													
		545	15,4	15,8	77,94	500	0,19	0,4	5,04	43,31	0,19	605,62	256,32	272,29	72,09	3,97	58,51	6,67	71,16										
Обед																													
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67										
96	Рассольник Ленинградский с зеленым	200/1	2,74	4,31	17,15	90,86	0,07	0,05	6	161,49	0,00	327,28	17,5	51,97	19,19	0,72	38,37	1,52	21,49										
272/331	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	14,9	15,09	31,61	284,36	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46										
389	Сок фруктовый в асортименте	200	1	0	20,2	84,8	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00										
ПР	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	177	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25										
ПР	Хлеб ржанопшеничный	40	3,4	1,32	19,52	110,42	0,07	0,32	0,16	0,00	0,32	98	26	63,2	18,8	1,56	0,00	12,36	5,8										
Итого за Обед																													
		801	26,95	27,31	117,25	822,50	0,48	0,62	13,75	362,13	0,5	628,55	106,38	262,58	70,13	5,03	99,53	17,72	65,67										
Итого за день																													
		1346	42,35	43,11	195,19	1322,50	0,67	1,02	18,79	405,44	0,69	1234,1	362,68	534,82	142,22	9	158,04	24,39	136,83										

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: ОВЗ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Мg	Fe	I	Se	F							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,75	0,06	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1,52	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
297/754	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	10,8	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59										
202/304	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8								
Итого за Завтрак																										
		550	16,81	15,8	74,91	567,15	0,22	0,18	5,39	171,44	0,19	230,1	78,6	182,79	54,61	3,18	58,88	2,5	55,94							
Обед																										
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64							
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52							
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	23,25	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00							
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																										
		721	25,04	26,22	100,50	760,37	0,39	0,54	33,34	202,91	0,33	243,71	163,39	326,81	96,35	5,34	135,28	20,62	207,03							
Итого за день																										
		1271	41,85	42,02	175,41	1327,52	0,61	0,72	38,73	374,34	0,52	473,81	241,99	509,6	150,96	8,52	194,16	23,12	262,97							