

Утверждено:

Директор ООО «ККЛШ ЗАПАД»

\_\_\_\_\_ / М.В. Юдина /

« 02 » \_\_\_\_\_ ОКТЯБРЯ 2023 г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / *Владимир Николаевич* /

« 01 » \_\_\_\_\_ ОКТЯБРЯ 2023 год.

Родительский комитет \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год.

## Примерное двухнедельное меню

рациона питания, для учащихся школьников 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:осенне-зимний  
Категория: школьныйОБЗ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецеп.	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					
<b>Завтрак</b>																								
52	Салат из свежих овощей	60	0,85	3,61	5	55,68	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03					
568/АК	Биточки из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	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					
502/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	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 лимонкой	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					
<b>Итого за Завтрак</b>																								
		544	18,95	24,01	84,21	673,81	0,5	0,32	4,22	98,47	0,54	456,32	101,28	317,81	152,34	7,27	134,85	6,5	48,77					
<b>Витаминизация</b>																								
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	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					
<b>Итого за Витаминизация</b>																								
		200	1	0,00	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					
<b>Обед</b>																								
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	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	4,72	6,54	79,94	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					
291	Плов из говядины	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,06	0,09	2,77	261,66	0,00	180,95	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76					
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	0,00	0,00					
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35					
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	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>																								
		726	25,68	20,91	110,31	745,97	0,21	0,46	18,49	438,11	0,33	530,47	162,11	283,98	84,71	3,97	169,3	20,39	165,39					
<b>Витаминизация2</b>																								
338	Сблпоко	100	0,4	0,4	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					
<b>Итого за Витаминизация2</b>																								
		100	0,4	0,4	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					
<b>Итого за день</b>																								
		1570	46,03	45,32	224,52	1551,53	0,75	0,8	30,71	537,58	0,87	1217,52	291,47	625,38	252,88	13,75	305,91	27,15	221,2					

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

СанГин 2.3/2.4.3590-20

День: 2  
Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний  
Категория: школьники ОВЗ

№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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							
<b>Завтрак</b>																											
209	Рйидо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.5	0.03	0.24	0.00	93.6	2.64	69.72	29.04	100.28	6.26	1.31	10.56	16.21	29.04								
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7.84	8.41	35.06	247.29	0.17	0.16	0.52	26.7	0.07	243.02	130.15	205.62	61.75	1.52	45.44	12.99	35.15								
382	Каша с маслом	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.03	0.13	0.52	13.27	0.00	171.26	110.5	101.08	26.97	0.92	7.92	1.76	26.22								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	100.65	0.04	0.12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.26	2.4	9.8								
<b>Итого за Завтрак</b>																											
		505	22.78	19.25	72.59	561.04	0.27	0.65	1.04	133.57	2.83	1521.22	265.69	433.13	100.56	4.19	65.2	33.36	100.21								
<b>Обед</b>																											
67	Виллетт олошной	60	0.84	6.09	4.37	75.06	0.02	0.02	2.21	120.6	0.00	116.54	18.01	20.2	8.91	0.39	36.85	0.13	10.67								
102	Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	4.42	4.22	13.29	118.64	0.04	0.05	4.32	160.77	0.00	219.03	39.96	30.15	12.82	0.46	37.59	0.16	23.65								
301	Кнелл куриные с соусом	100	8.98	12.45	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								
202/304	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								
342	Конфлот из свежих яблок + С витамин	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	2.43	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>																											
		771	24.78	28.76	106.08	759	0.25	0.47	10.02	323.71	0.43	672.94	132.63	242.38	63.15	4.65	185.19	16.24	155.54								
<b>Итого за день</b>																											
		1276	47.56	48.01	178.66	1320.04	0.52	1.12	11.09	457.28	3.25	1194.14	18.26	57.54	163.73	9.04	250.35	49.6	255.75								

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон:осенне-зимний  
Категория: школьныйОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	7	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>																													
45	Салат из болгарской капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	128,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42										
234	Котлеты рыбные с соусом	100	5,41	3,98	12,32	107,3	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44										
312	Пюре картофельное с маслом	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										
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00										
Пр	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25										
<b>Итого за Завтрак</b>																													
Витаминизация																													
338	Рйолого	100	0,4	0,4	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										
<b>Итого за Витаминизация</b>																													
<b>Обед</b>																													
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	92,94	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										
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/5/1	1,43	4,75	7,53	84,34	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										
278	Тертые тушеные в соусе	100	5,98	14,37	10,68	195,97	0,17	0,07	1,83	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31										
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	12,99	6,49	33,36	242,9	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21										
18 (АК)	Компот из яблок + С витамин	200	0,35	0,08	29,65	122,2	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,65	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 ржаной пшеничный	30	2,43	1,02	12,65	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>																													
Витаминизация2																													
369	Сок фруктовый	200	1	0,00	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										
<b>Итого за Витаминизация2</b>																													
<b>Итого за день</b>																													
1631 41,7 42,29 228,26 1528,92 1,09 0,91 42,3 576,73 7,48 2399,2 323,32 676 210,78 14,07 333,97 36,58 369,9																													

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4  
 Месяц: 1

Сезон: осенне-зимний  
 Категория: школьники ОВЗ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С		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								
<b>Завтрак</b>																											
75	Икра морская	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	90,0	12,0	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61							
243/75	Соус из отварных с томатным соусом	100	6,15	12,02	3,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00								
202/30	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	5,712	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,45								
83/3	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,96	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	38,2	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	0,09	27,9	1,2	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35									
<b>Итого за завтрак</b>																											
		540	15,11	21,4	81,97	586,69	0,14	0,13	19,48	926,16	8,56	190,35	107,25	189,82	47	2,99	93,41	1,93	54,22								
<b>Обед</b>																											
Акт	Салат Стелной	60	1,05	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73								
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	0,06	0,04	5,82	161,13	0,00	313,43	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58								
270	Котлеты "Московские"	100	15,49	11,55	8,69	167	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								
139	Калюста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	0,05	0,05	32,83	78,15	0,00	443,67	82,4	56,19	28,36	1,12	75,28	15,16	4,43								
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,65	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,05	1,41								
Пр	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	1,2	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35									
Пр	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	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>																											
		771	26,77	24,4	91,72	682,7	0,48	0,53	45,78	535,49	0,36	044,2	164,28	280,99	86,11	5,2	209,32	27,3	68,31								
<b>Итого за день</b>																											
		1311	41,88	45,8	173,69	1269,39	0,62	0,66	65,24	460,61	8,92	124,54	271,53	470,77	133,11	8,19	302,73	29,23	122,53								

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

Дочь: 5  
 Номер: 1

Сезон: осенне-зимний  
 Категория: школьники ОВЗ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Ц	Д		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									
<b>Завтрак</b>																												
ГР	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	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									
289	Рагу овощное из птицы	200	13,03	10,5	18,27	223,4	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,54	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29									
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,68	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00									
ГР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25									
<b>Итого за Завтрак</b>																												
		505	18,54	15,23	66,6	534,04	0,22	0,31	16,59	437,8	0,15	704,59	85,4	222,43	62,19	3,6	44,63	10,53	189,54									
<b>Витаминизация</b>																												
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	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									
<b>Итого за Витаминизация</b>																												
		200	1	0,00	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									
<b>Обед</b>																												
57	Салат из овощей	60	1,05	3,65	3,87	46,62	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64									
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, заправка	200/5/1	1,6	4,69	9	91,18	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	1227,09	49,72	38,57	17,96	0,82	35,33	1,73	17,36									
068/75	Шницель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19									
002/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	1226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57									
348	Компот из кураги, - С витамин	200	0,98	0,06	29,21	121,44	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	1285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	0,00									
ГР	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									
ГР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,43	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>																												
		776	24,03	29,81	118,75	846,97	0,6	0,62	24,69	328,62	0,43	1069,6	163,2	415,78	189,42	9,04	170,81	17,16	60,48									
<b>Витаминизация 2</b>																												
338	Столхо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	1230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04									
<b>Итого за Витаминизация 2</b>																												
		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	1230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04									
<b>Итого за День</b>																												
		1581	43,97	45,44	215,35	1512,81	0,86	0,95	49,28	769,42	0,58	1004,94	276,68	661,79	277,44	15,15	217,19	27,95	257,06									

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

День: 6  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-Зимний  
Категория: Школьный ОВЗ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ п/п	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			
<b>Завтрак</b>																						
75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.02	0.02	4.95	0.67	0.00	124.77	43.66	26.56	13.05	0.77	3.1	0.33	10.9			
268	Котлеты из мяса с соусом	100	6.94	13.99	10.73	196.36	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			
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			
348	Компот из хурды + С витамин	200	0.98	0.06	29.21	121.44	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			
<b>Итого за Завтрак</b>		540	16.06	18.09	98.14	679.54	0.34	0.25	6.88	164.17	0.19	549.04	117.39	291.87	61.07	3.74	79.57	19.11	33.63			
<b>Витаминизация</b>																						
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	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			
<b>Итого за Витаминизация</b>		200	1	0.00	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			
<b>Обед</b>																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.01	0.02	8.82	120.89	0.00	129.1	24.79	16.7	9.03	0.32	36.74	4.14	3.42			
101	Суп картофельный с рыbnыми консервами с зеленью	150/200/1	19.58	5.62	12.62	110.45	0.08	0.05	5.92	161.2	2.05	358.19	33.89	78.94	22.49	0.71	45.67	0.31	122.12			
243/75	Соуски отварные с томатным соусом	100	6.15	12.02	3.89	149.4	0.01	0.00	1.2	0.04	0.00	0.00	22.92	86.24	13.19	1.03	0.00	0.00	0.00			
202/308	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			
342	Компот из свежих яблук + С витамин	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.01	1.89	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	2.43	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>		786	37.06	25.59	102.02	726.76	0.25	0.42	17.89	801.11	2.46	738.11	135.89	301.84	73.98	5.38	138.79	15.66	154.52			
<b>Витаминизация 2</b>																						
338	Ролопо	100	0.4	0.4	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			
<b>Итого за Витаминизация 2</b>		100	0.4	0.4	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			
<b>Итого за день</b>		1626	54.52	44.08	230.16	1538.1	0.63	0.69	32.77	468.28	2.65	517.82	281.33	617.28	150.88	11.63	220.12	35.03	195.39			

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

Неделя: 2  
 День: 7

СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
 Сезон: осенне-зимний  
 Категория: школьники ОВЗ

№ рещ.	Приним 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																										
3	Бутерброд с маслом, сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21							
120	Суп молочный с вермишелью	200/5	4,48	4,09	17,37	124,55	0,07	0,15	0,65	21,9	0,03	162,05	139,49	116,45	18,62	0,47	4,51	2,22	22,05							
379	Копченый напиток с молоком	200	3,17	2,98	15,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,78	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6							
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,26	2,4	9,8							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		505	17,85	17,13	70,64	514,2	0,22	0,51	1,28	62,22	0,38	405,78	238,77	238,77	62,94	2,52	55,34	8,42	57,66							
<b>Обед</b>																										
21	Салат из соевых орехов с луком	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							
<b>Рисовый</b>																										
88	Циц из св. капусты с картофелем	200/5/1	1,57	4,72	6,54	79,94	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	66,46	3,66	13,93							
<b>Сметанной и зеленью</b>																										
259	Жаркое из птицы	200	14,05	16,78	20,28	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							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,63	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							
ГР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,26	2,4	9,8							
ГР	Хлеб ржанно 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							
<b>Итого за Обед</b>																										
		746	23,48	26,57	88,17	720,74	0,33	0,67	156,57	282,8	0,44	172,04	136,85	307,27	91,83	5,23	121,63	25,97	204,16							
<b>Итого за день</b>																										
		1251	41,33	43,7	158,31	1234,94	0,55	1,18	157,85	345,02	0,82	577,85	101,54	154,77	7,75	176,97	34,39	261,82								



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

САНГИТ 2.3/2.4.3590-20

День: 9  
 Номер: 2  
 Категория: школьникОВЗ  
 Сезон:осенне-зимний

№ п/п	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	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
62	Салат из моркови (припущен.) 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							
291	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,08	0,09	2,77	261,68	0,00	180,98	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76							
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							
PR	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	100,65	0,04	0,12	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,26	2,4	9,8								
	<b>Итого за Завтрак</b>	504	21,07	10,95	77,34	552	0,15	0,26	6,21	415,01	0,47	358,71	68,78	219,72	70,7	2,95	113,04	8,13	182,6							
	<b>Витаминизация</b>	100	0,4	0,4	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							
338	Полово	100	0,4	0,4	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							
	<b>Итого за Витаминизацию</b>	100	0,4	0,4	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							
	<b>Обед</b>																									
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,09	4,37	75,06	0,02	0,02	2,21	120,61	0,00	116,58	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67							
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,18	2,28	14,03	94,64	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							
268/75	Шиндель из мяса с соусом	100	6,94	13,99	10,73	196,36	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,08	38,64	243,75	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							
48 (АК)	Компот из яблок + С витамин	200	0,35	0,08	28,85	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							
PR	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35								
PR	Хлеб ржанно пшеничный	30	2,43	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>	771	23,77	29,85	124,82	879,63	0,66	0,6	9,82	376,67	1,93	899,99	110,51	419,03	183,54	8,51	171,54	15,82	105,58							
	<b>Витаминизация2</b>	200	1	0,00	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							
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	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							
	<b>Итого за Витаминизация2</b>	200	1	0,00	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							
	<b>Итого за день</b>	1575	46,24	41,2	232,28	1553,43	0,85	0,88	24,03	794,71	2,4	489,42	207,37	662,32	270,07	13,97	286,34	24,21	295,22							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний  
Категория: школьники ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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							
<b>Завтрак</b>																										
ПР	Печенье	60	4,6	7,08	44,64	280,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00							
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стухленным	180/30	10,37	8,01	59,3	354	0,1	0,22	0,45	21,64	0,32	170,74	157,12	17,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28							
83/Заст	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	30,86	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	0,06	1,8	7,35							
<b>Итого за Завтрак</b>		500	17,3	15,39	149,54	813,92	0,18	0,31	13,34	27,94	8,81	198,64	222,77	290,79	52,92	2,73	47,52	4,86	50,43							
<b>Обед</b>																										
10	Салат из зеленого горошка консервированного	50	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							
96	Рисовый суп Ленинградский со сметаной, заливной	200/5/1	1,77	4,83	9,8	93,94	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,76	1,56	22,39							
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	286,73	33,51	147,85	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55							
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,82	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94							
Аст	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	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,08	0,15	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25								
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	50	4,25	1,65	24,4	146,2	0,09	0,4	0,2	0,00	0,4	122,5	32,5	79	23,5	1,95	0,00	15,45	7,25							
<b>Итого за Обед</b>		811	24,82	20,04	118,55	836,01	0,48	0,78	32,58	591,6	10,73	1463,8	169,51	441,7	133,39	6,18	219,42	29,62	478,9							
<b>Итого за день</b>		1311	42,12	35,43	268,09	1649,93	0,66	1,09	45,92	619,54	19,54	1662,5	392,28	732,49	186,28	8,91	266,94	34,28	529,33							

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний  
Категория: школьники ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У	B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	0,02	6,82	120,85	0,00	129,11	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42			
200/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,01	7,28	4,55	119,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,19	24,51	106,28	15,12	0,95	37,7	7,95	152,22			
171	Каша пшеница рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0,00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00			
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	170,36	0,06	0,15	0,00	0,03	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,9	3	12,25			
	Итого за Завтрак	555	20,06	13,88	85,31	589,29	0,3	0,29	10,59	166,42	0,23	439,68	93,84	284,12	77,73	4,02	131,17	15,53	182,5			
<b>Витаминизация</b>																						
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	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			
	Итого за Витаминизация	200	1	0,00	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			
<b>Обед</b>																						
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27			
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	4,55	4,97	13,44	126,74	0,14	0,05	4,32	160,98	0,00	335,06	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52			
272/334	Биточки запеченные в сметанном соусе с рисом	250	15	29,63	40,23	496,67	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			
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	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	2,43	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	25,72	39,71	119,7	966,17	0,47	0,48	8,31	253,5	0,36	609,41	158,82	245,79	65,53	5,1	170,37	14,08	56,95			
<b>Витаминизация2</b>																						
338	Яблоко	100	0,4	0,4	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			
	Итого за Витаминизация2	100	0,4	0,4	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			
	Итого за день	1626	47,18	53,99	235,01	1697,26	0,81	0,79	26,9	422,92	0,59	1279,81	280,74	553,48	159,09	11,63	303,3	30,87	246,49			