

Утверждено:

Директор ООО «ККОТБ» / И.В. Воробьев /



« 01 » апреля

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ / С. Зювкова /

« 01 » апреля 2026 год.



Родительский комитет

« 01 » апреля 2026 год.

**Основное двухнедельное меню  
рациона питания, для детей ОВЗ 1-4 классе  
учащихся общеобразовательных учреждений  
Самарской области  
Нефтегорского района**

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Весенне-летний

День: 1

Категория: ОВЗ 1-4 класс

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.П.

Неделя: 1

№ п/п	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F											
1		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 пшеничная	200/5	8,08	11,4	36,61	282,33	0,18	0,14	0,52	27,6	0,08	210,06	121,89	181,61	48,48	1,32	45,1	2,99	30,04											
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22											
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8											
Итого за Завтрак																														
		505	19,05	19,27	83,4	587,3	0,35	0,56	1,1	72,07	0,51	470,35	419,27	421,7	92,74	3,19	55,58	12,1	75,86											
Обед																														
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00											
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3,43	4,75	10,53	116,98	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09											
291	Плов из птицы	200	15,09	13,82	34,72	270,72	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76											
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25	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 ржанно пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	66,6	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35											
Итого за Обед																														
		726	25,7	27,1	106	748,4	0,23	0,46	15,02	442,48	0,33	546,17	155,47	288,2	84,79	4,01	183,45	18,32	169,55											
Итого за День																														
		1231	44,7	46,4	190	1335,7	0,58	1,02	16,12	514,55	0,84	1016,53	574,74	709,9	177,53	7,2	239,03	30,42	245,41											

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

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

Неделя: 1

День: 2

№ 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							
<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							
	Пшеница тушеная в томатном соусе	100	6,53	6,15	13,2	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22							
290/ДК	Пшеница тушеная в томатном соусе	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00							
376	Чай с сахаром	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
ПР	Хлеб пшеничный	540	18,6	15,4	79,8	562,15	0,3	0,31	1,77	45,37	0,16	414,15	58,03	320,01	147,58	6,25	75,93	13,38	174,14							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
<b>Обед</b>																										
62	Салат из моркови (припуц.) с сахаром	60	0,76	0,56	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68							
101	Суп картофельный с пшеном и зеленым	200/1	4,17	6,29	17,1	111,63	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							
270	Котлеты "Московские" с соусом	100	9,08	10,8	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							
202/305	Макаронные изделия отварные с МР	150	4,52	4,52	17,35	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46							
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							
<b>Итого за Обед</b>		771	23,5	23,7	100,7	705,0	0,48	0,51	12,13	412,14	0,44	722,03	95,78	276,45	77,52	5,59	120,48	12,19	100,02							
<b>Итого за День</b>		1311	42,1	39,1	180,5	1267,2	0,78	0,82	13,9	457,54	0,6	136,14	153,81	596,46	225,1	11,84	196,41	25,57	274,16							

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

День: 3

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

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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>																				
47/Акт	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,06	4,5	47,14	0,01	0,01	14,82	0,00	0,00	98,63	25,02	18,15	8,51	0,34	0,16	0,03	1,64	
259	Жаркое из птицы	200	10,2	13,3	30,9	301,48	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	
383/Акт	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
<b>Итого за Завтрак</b>		500	19,2	19,4	73,5	585,73	0,21	0,28	41,54	35,95	8,52	844,46	111,64	205,85	54,27	2,83	62,09	9,94	188,41	
<b>Обед</b>																				
37/Акт	Салат Светофор	60	1,18	3,14	6	56,52	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	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью	200/5/1	2,86	7,7	12,24	131,34	0,03	0,04	7,65	164,26	0,00	227,05	49,72	38,57	17,96	0,82	39,33	1,73	17,38	
988/Акт	Биточки из мяса с соусом	100	9,66	5,58	10,1	143,88	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	6,29	5,94	28,41	173,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,28	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21	
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>		776	25,6	23,7	112	767,72	0,82	0,6	17,2	531,07	0,36	1304,82	14,94	453,94	145,06	8,98	155,76	21,99	76,48	
<b>Итого за День</b>		1276	44,8	43,1	185	1353,45	1,03	0,88	58,74	567,02	8,88	1449,28	1326,58	565,91	199,33	11,81	217,85	31,93	264,89	

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

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОВЗ 1-4 класс

№ 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
<b>Завтрак</b>																				
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
243/756	Соусы отварные с томатным соусом	100	6,56	7,22	5,89	149,4	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
202/304	Макаронные изделия отварные с соусом	150	4,52	4,52	17,35	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
388	М/р напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	130	86,8	0,00	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	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	540	15,83	19,42	67,37	567,35	0,12	0,13	135,4	105,84	0,16	0,16	89,62	88,58	180,56	37,41	3,08	55,68	1,84	21,81
<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	13,01
16/АК	Томатный суп харчо с курицей и зеленью	15/200/1	5,47	8,69	16,24	202,94	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	386,67
233	Кнедли куриные с соусом	100	10,81	6,18	9,67	157,62	0,06	0,09	0,49	27,67	10,14	262,18	70,64	166,28	34,79	0,59	118,72	9,68		
312	Пюре картофельное с М/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	35,26	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	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	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	456,36
	<b>Итого за Обед</b>	826	24,92	27,24	112,39	748,69	0,39	0,58	19,77	49,47	10,54	1257,4	179,72	397,36	106,93	6,24	228,22	21,8	228,22	21,8
	<b>Итого за День</b>	1366	40,75	46,66	179,76	1316,04	0,51	0,71	155,17	155,31	10,7	347,01	268,3	577,92	144,34	9,32	283,9	23,64	478,17	

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5  
Неделя: 1

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

№ 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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61			
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,53	6,15	13,2	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22			
304	Рис отварной с м/сливочным	150	5,53	4,32	33,6	202,96	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			
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>																						
		540	18,8	16,6	75,6	559,94	0,15	0,24	7,14	944,63	0,16	339,14	70,36	240,55	68,5	3,12	129,85	9,88	211,06			
<b>Обед</b>																						
54	Салат из свежеты с яблоками	60	1,3	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			
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	6,75	7,45	15,03	168,29	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58			
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			
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25	132,8	0,00	0,00	0,25	12	0,00	39,96	3,46	1,7	0,11	0,00	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>																						
		771	25,49	27,2	109	743,18	0,63	0,59	9,87	268,03	0,43	812,83	162,5	403,58	180,23	8,62	207,77	15,9	72,31			
<b>Итого за День</b>																						
		1311	44,3	43,8	185	1303,12	0,78	0,83	17,01	212,64	0,59	151,91	232,86	644,13	248,73	11,74	337,62	25,78	283,37			

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6  
Неделя: 2

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																				
2	Бутерброд с повидлом	60	2,15	6,24	5,54	110,12	0,1	0,00	0,7	0,3		0,00	22,86	64,36	22,98	1,5				
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	7,84	8,41	45,64	282,54	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	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>																				
		500	16,45	17,26	75,31	587,3	0,39	0,17	1,28	27,3	0,07	263,6	238,67	303,46	98,46	4,86	45,44	12,99	35,15	
<b>Обед</b>																				
Пр	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	6,15	7,29	16,8	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	
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,53	6,15	13,2	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22	
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
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>																				
		771	23,8	26,5	111	738,45	0,35	0,49	12,24	210,69	0,41	725,03	135,89	325,02	81,29	6,14	167,59	21,17	202,72	
<b>Итого за День</b>																				
		1271	40,3	43,8	186	1325,75	0,74	0,66	13,52	237,99	0,48	988,63	374,56	628,48	179,75	11	213,03	34,16	237,87	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 7  
Неделя: 2

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

№ 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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																										
37/АК1	Салат Светофор	60	1,18	3,14	6	56,52	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	9,08	10,8	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	150	5,53	4,32	33,6	202,96	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	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>																										
		540	18,9	18,7	83,4	587	0,34	0,22	9,13	321,48	0,19	238,18	88,34	209,5	52,18	2,66	113,82	2,64	59,42							
<b>Обед</b>																										
75	Икра свекольная	60	1,42	0,76	10,7	91,43	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9							
113	Суп-лапша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	5,63	8,51	17,03	212,9	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64										
	Акт Билус с сосиской	200	13,24	13,8	31,7	292,23	0,06	0,00	79,36	0,11		0,00	112,71	143,48	42,16	2,18										
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 ржанно 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>																										
		731	25,47	24,47	117	779,44	0,23	0,35	89,43	0,92	0,33	226,17	215,03	304,4	89,46	5,69	4,06	11,4	22,6							
<b>Итого за день</b>																										
		1271	42,45	42,42	200	1373,18	0,57	0,57	98,56	322,4	0,52	464,33	303,37	513,9	141,64	8,35	117,88	14,04	82,02							

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ОВЗ 1-4 класс

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	7,1	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
Р90/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	6,53	6,15	13,2	100,76	0,05	0,09	1,77	30,71	0,00	139,15	24,51	106,26	15,12	0,96	37,7	7,95	152,22
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
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>		550	19,2	19,4	67,0	574,0	0,16	0,23	5,97	50,01	0,19	254,05	86,43	210,86	41,37	3,56	93,7	10,39	176,48
<b>Обед</b>																			
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61
388/624	Уха рыбацкая	15/200/1	4,28	7,53	10,92	163,12	0,08	0,06	5,75	4,42	0,00	354,03	16,98	70,16	19,04	0,69	46,23	7,4	88,52
278	Тертые тушеные в соусе	100	9,66	7,28	17,1	144,56	0,17	0,07	1,88	0,04	0,02	43,79	17	78,76	7,69	0,98	36,66	0,65	14,31
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	6,09	19,53	158,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	0,03	1,30	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	0,09	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>		786	23,5	27,06	101,64	770,95	0,5	0,63	153,5	1010,14	0,42	242,34	138,31	338,7	98,49	5,11	181,81	19,96	180,08
<b>Итого за день</b>		1336	42,7	47,08	160,02	1344,93	0,66	0,86	159,47	060,1	0,61	496,42	224,74	549,56	139,86	8,67	275,51	30,35	356,56

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

### Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9  
Неделя: 2

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

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<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	0,00						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница	200/5	7,92	11,3	31	223,74	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56							
883/Акт	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		495	16,4	15,8	83,4	587	0,13	0,22	13,41	33,04	8,56	195,29	163,71	156,54	36,6	1,14	45	4,06	40,71							
<b>Обед</b>																										
35	Салат картофельный	60	1,82	5,37	13,71	75,82	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 и зеленью	200/5/1	5,11	4,75	7,9	133,1	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93							
297/75	Фрикадельки из птицы с томатным соусом.	100	7,18	9,48	12,4	177,4	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59										
199	Пюре из бобовых с м/растит	150	6,29	5,94	28,41	173,56	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21							
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>																										
		776	26	26,9	117	822,3	0,72	0,54	21,73	236,97	0,33	562,42	211,03	458,57	155,64	8,44	120,63	23,4	71,65							
<b>Итого за День</b>																										
		1271	42,4	42,8	201	1409,3	0,85	0,76	35,14	270,01	8,89	777,73	374,74	615,11	192,24	9,58	165,63	27,46	112,36							

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний

Категория: ОВЗ 1-4 класс

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	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>																										
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							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,01	6,09	24,56	110,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57							
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
		580	15,93	19,36	73,96	470,38	0,51	0,32	5,38	97,7	0,19	545,92	58,45	304,01	148,52	8,41	62,7	6,4	44,42							
<b>Обед</b>																										
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							
101	Суп картофельный с крупной и зеленью	200/1	6,84	5,9	12,78	75,96	0,06	0,05	5,92	161,13	0,00	316,66	15,1	45,43	18,56	0,65	38,52	0,21	24,34							
259	Жаркое из птицы	200	10,2	13,3	30,9	301,48	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	25	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>																										
		721	23,5	23,7	101	705	0,31	0,54	34,94	203,08	0,33	1225,31	146	295,64	87,01	4,55	100,29	18,82	209,85							
<b>Итого за день</b>																										
		1301	39,4	43,1	174	1175,38	0,82	0,86	40,32	300,78	0,52	771,24	204,45	599,69	235,53	12,96	162,99	25,22	254,27							