

Утверждено:

Директор ООО «КДП»

П.А. Воробьев /



2026г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ

«Воскресенск»

П.А. Воробьев



2026 год.

Родительский комитет

П.А. Воробьев

« 05 » 10

2026 год.

**Основное десятидневное меню
рациона питания, для детей ОВЗ 1-4 класс учащихся
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Кинельского района**

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ 7-11 лет
День: 1
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
3	Бутерброд с сыром	60	3.65	6.22	9.69	101	0.1	0.17	0.06	31.2	0.31	51.81	170.88	113	11.69	0.51	1.28	4.95
173	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	8.08	7.78	36.61	277	0.18	0.14	0.52	27.6	0.08	210.08	121.89	181.61	48.48	1.32	45.1	2.99
382	Какао с молоком	200	4.08	4.6	13.6	106	0.03	0.13	0.52	13.27	0.00	171.28	110.5	101.09	26.97	0.92	7.92	1.76
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.52	101	0.04	0.12	0.00	0.00	0.12	37.2	16	26	5.6	0.44	1.28	2.4
Итого за Завтрак		505	19.05	19	79.42	585	0.35	0.56	1.1	72.07	0.51	470.35	419.27	421.7	92.74	3.19	55.58	12.1
Обед																		
ПР	Икра кабачковая	60	1.64	6.14	8.73	97	0.01	0.00	4.2	0.00	0.00	0.00	24.6	22.2	9	0.42	0.00	0.00
99	Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	200/5/1	3.43	4.75	10.53	115	0.06	0.04	7.68	168.82	0.00	263.78	28.13	41.45	16.77	0.66	73.61	1.59
291	Плов из птицы	200	15.09	13.82	34.72	345	0.08	0.09	2.77	261.68	0.00	180.98	31.28	154.19	39.02	1.32	108.88	5.66
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	25.01	114	0.00	0.00	0.25	12	0.00	0.00	39.96	3.46	1.7	0.11	0.00	0.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	74	0.03	0.09	0.00	0.00	0.09	27.9	12	19.5	4.2	0.33	0.96	1.8
ПР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2.4	1.02	12.66	67	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27
Итого за Обед		726	25.65	26.12	106.29	812	0.23	0.46	15.02	442.48	0.33	546.17	155.47	288.2	84.79	4.01	183.45	18.32
Итого за день		1231	44.7	45.12	185.71	1397	0.58	1.02	16.12	514.55	0.84	1016.55	574.74	709.91	117.53	7.2	239.03	30.42

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ 7-11 лет
День: 2
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
Печенье																										
270	Котлеты из птицы "Московские" с	60	1,32	1,62	19,24	107	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							
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	100	6,98	9,8	7,25	121	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							
376	Чай с сахаром	150	5,01	6,09	24,56	157	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							
ПР	Хлеб пшеничный	200	3,26	1,25	8,23	58	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							
		30	2,43	0,3	14,64	74	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35							
Итого за Завтрак		540	19	19,06	73,92	517	0,49	0,3	1,38	94,7	0,19	315,18	44,37	294,44	140,69	6,5	60,94	6,14	37,38							
Обед																										
37/АК/Г	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	46	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							
101	Суп картофельный с грибами и зеленью	200/1	1,57	2,29	12,11	73	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							
290/АК	Птица тушеная в томатном соусе	100	11,83	12,11	17,16	190	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							
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4,52	4,52	17,35	146	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	115	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	74	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							
		30	2,4	1,02	12,66	67	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	24,09	23,54	106,8	711	0,3	0,51	17,14	426,8	0,41	829,7	109,64	303,44	76,79	5,42	169,28	19,46	217,83							
Итого за день		1311	43,09	42,6	180,72	1228	0,79	0,81	18,52	521,5	0,6	144,84	154,01	159,88	217,48	11,92	230,22	25,6	255,21							

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.Г.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: ОБЗ 7-11 не

№ ре- цеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
ПР	Икра кабанья	60	1,64	6,14	8,73	97	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				
259	Жаркое из птицы	200	9,34	9,23	26,85	215	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,1				
883	Кисель	200	4,75	2,59	18,56	119	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	101	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8				
Итого за Завтрак		500	18,97	18,36	73,66	532	0,21	0,27	30,92	35,95	8,52	745,83	111,22	209,9	54,76	2,91	61,33	9,91	186,7				
Обед																							
62	Салат из моркови (припущ.) с сахаром	60	0,76	0,06	6,89	35	0,03	0,04	2,88	115,2	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	200/5/1	2,56	9,7	12,24	135	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/КК	Биточки из птицы с соусом	100	9,66	6,33	10,1	144	0,24	0,08	1,39	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/распит	150	7,29	6,54	28,41	183	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	115	0,01	0,03	0,55	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,29	0,62	0,00	0,00	9,00				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	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	12,86	67	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35				
Итого за Обед		776	25,88	24	112,57	753	0,81	0,61	12,58	467,1	0,36	1296,12	147,44	542,52	152,66	8,9	121,98	21,96	95,43				
Итого за день		1276	44,85	42,36	186,23	1285	1,02	0,88	43,5	503,0	8,88	1041,93	225,94	682,42	207,44	11,81	183,88	31,87	282,2				

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 4
Неделя: 1
Категория: ОБЗ 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
1	Бутерброд с маслом сливочным	60	1,32	4,43	15,82	98,42	0,03	0,1	0,00	13,5	0,16	29,15	13,06	20,81	4,2	0,34	0,96	1,84	7,47			
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	8,84	11,41	42,64	283	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	58	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			
ПП	Хлеб пшеничный	35	3,2	1,36	15,9	87	0,12	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	81	26,1	9,9	1,08						
Итого за Завтрак		500	16,62	18,45	82,59	527,42	0,32	0,27	0,58	40,5	0,23	292,79	228,87	259,91	79,68	3,7	46,4	14,83	42,62			
Обед																						
338	Рыбно-томатный суп харчо с курицей и зеленью	100	0,4	4,88	9,8	77	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		15/200/1	6,7	8,7	11,93	160	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	Котлет куриные с соусом	100	10,81	6,18	9,67	151	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 маслом	150	3,06	6,09	19,53	158	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	833,24	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	112	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00			
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	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			
ПП	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,4	1,02	12,66	67	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		826	26,15	27,25	108,08	799	0,37	0,54	20,82	45,12	0,42	1081,71	29,45	303,12	84,29	6,33	163,83	16,86	161,93			
Итого за День		1326	42,77	45,7	190,67	1326,42	0,69	0,81	21,4	85,62	0,66	374,43	358,32	563,03	163,97	10,03	210,23	31,69	204,55			

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 5
Неделя: 1
Категория: ОБЗ 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	1,07	5,55	3,76	67	0,01	0,02	9,22	0,93	0,00	124,87	25,96	14,73	7,62	0,3	36,51	4,34	0,28							
295	Шницель из птицы с соусом	100	9,12	8,77	10,8	138	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87							
304	Рис отварной с мясным	150	5,53	4,32	28,36	189	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	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	74	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	18,83	19,22	78,32	556	0,18	0,23	140,89	197,25	0,18	304,29	81,43	177,17	52,21	2,4	149,23	10,97	117,38							
Обед																										
54	Салат из свежих овощей, консервами и зеленью	60	1,3	7,15	6,72	62	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							
87	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью	10/200/1	6,85	7,15	15,86	140	0,08	0,05	6,32	281,23	1,41	365,84	30,2	73,82	24,39	0,77	48,06	0,32	94,91							
278	Гарбуз из птицы тушеные в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136	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	20,84	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							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	74	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	67	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	24,66	23,79	108,36	762,54	0,38	0,5	10,81	307,27	1,83	714,97	184,95	380,78	78,78	5,01	211,67	28,6	129,31							
Итого за день		1321	43,49	43,01	186,7	1318,54	0,56	0,73	151,7	504,52	2,01	1019,26	266,38	557,99	130,99	7,41	360,9	39,57	246,69							

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 6
Неделя: 2
Категория: ОВЗ 7-11 лет

№ реп.	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				
Завтрак																								
2	Булгурбод с повидлом	60	1.15	5.38	6.54	80	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	8.84	11.41	42.64	283	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	58	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	87	0.12	0.00	0.06	0.00		0.00	81	26.1	9.9	1.08								
Итого за завтрак		500	16.45	19.4	73.31	508	0.39	0.17	1.28	27.3	0.07	283.6	238.67	303.48	98.46	4.86	45.44	12.99	35.15					
Обед																								
ПР	Икра кабачковая	60	1.64	6.14	8.73	97	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	3.85	2.21	10.93	85	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	11.83	12.11	17.16	190	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					
202/304	Макаронные изделия отварные с м/р	150	4.52	4.52	17.35	146	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	115	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	74	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	67	0.05	0.24	0.12	0.00	0.24	73.5	19.5	47.4	14.1	1.17	0.00	9.27	4.35					
Итого за Обед		771	26.83	26.46	109.35	774	0.35	0.49	12.24	210.68	0.41	725.03	135.83	325.02	81.29	6.14	167.59	21.17	202.72					
Итого за день		1271	43.28	45.86	182.66	1282	0.74	0.66	13.52	237.98	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 Могилынский М.П.

Сезон: Осенне-зимний
День: 7
Неделя: 2
Категория: ОВЗ 7-11 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
21	Салат из соевых орехов с луком зеленым	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	
270	Котлеты из птицы "Московские" с рисом отварным	100	6,98	9,8	7,25	121	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,89	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46	
304	Чай с лимоном	150	5,53	4,32	28,36	189	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	
377	Хлеб пшеничный	200/3,5	0,13	0,02	15,2	98,74	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	
Итого за Завтрак		30	2,43	0,3	14,64	74	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	
Обед																				
37/АК1	Салат Светофор	60	1,18	3,14	5	46	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	
113	Суп-паша домашняя с цыпленком, зеленью	10/200/1	5,63	6,51	27,03	214	0,05	0,00	1	0,14		0,00	13,16	53,46	7,95	0,64				
Акт	Калюста тушенная с курицей	200	13,62	15,29	18,43	246	0,08	0,13	33,34	105,8	0,00	569,06	97,5	145,44	38,98	1,85	86,33	22,33	141,65	
389	Сок фруктовый в ассортименте	200	0,35	0,08	29,85	112	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	74	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	67	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		731	25,61	26,34	107,61	759	0,27	0,49	45,86	321,88	0,33	794,36	171,97	312,9	87,5	5,08	123,98	33,49	166,08	
Итого за день		1275	41,22	43,85	174,61	1277,2	0,58	0,7	49,33	418,41	0,87	1009,5	223,69	509,43	135,5	8,26	201,35	36,09	216,59	

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 8
Неделя: 2
Категория: ОВЗ 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																				
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	6,14	8,73	97	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	
278	Тертая капуста тушеная в соусе	100	6,73	7,85	12,66	136	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	
202/305	Макаронные изделия отварные с м/д	150	4,52	4,52	17,35	146	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	25,01	114	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	101	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	16,79	19	83,27	594	0,28	0,2	6,33	31,04	0,21	138,11	114,22	179,64	31,81	2,93	92,66	3,09	38,57	
Обед																				
49	Салат "Витаминный"	60	1,56	3,73	13,3	93	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	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	3,87	4,83	16,4	113	0,07	0,05	6,41	164,74	0,00	334,88	23,33	55,39	20,19	0,74	38,78	1,56	22,39	
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,75	11,16	3,8	170	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 маслом	150	3,06	6,09	19,53	158	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	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	74	0,03	0,09	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	67	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	23,75	27,41	101,08	763	0,35	0,59	154,12	6310,51	404,91	157,21	375,18	118,11	4,63	219,17	23,48	473,21		
Итого за День		1321	40,54	46,41	184,36	1357	0,63	0,79	160,45	645,61	10,72	543,01	271,43	554,82	149,92	7,56	311,83	26,57	511,78	

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

Сезон: Осенне-зимний
День: 9
Неделя: 2
Категория: ОБЗ 7-11 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница	60	1,32	1,62	19,24	107	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
		200/5	7,92	11,05	25,74	223	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,34	15,51	137,04	32,18	0,71	44,04	2,26	28,56
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	58	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	87	0,12	0,00	0,06	0,00		0,00	81	26,1	9,9	1,08			
Итого за Завтрак		500	15,7	15,28	69,11	475	0,22	0,14	0,58	27,34	0,07	187,97	201,17	170,34	45,91	2,55	44,04	2,26	28,56
Обед																			
35	Салат картофельный	60	1,82	5,37	9,28	97	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	106	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,86	13,93
268/75	Щи из картофеля с соусом	100	6,94	8,59	10,73	138	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,58	80,19	8,11	1,2	22,68	0,7	15,19
199	Пюре из бобовых с маслом	150	7,29	6,54	28,41	183	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	115	0,01	0,03	0,56	69,96	0,00	285,02	28,58	25,42	18,28	0,62	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	74	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	67	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		776	26,77	26,62	111,25	780	0,87	0,62	20,56	316,83	0,36	1621,1	1195,94	470,05	148,28	9,06	143,31	24,1	86,84
Итого за День		1276	42,47	41,9	180,36	1255	1,09	0,76	21,14	344,17	0,43	1809,13	397,11	1640,37	194,19	11,6	187,35	26,36	115,4

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

Сезон: Осенне-зимний
Категория: ОВЗ 7-11 лет
День: 10
Неделя: 2

№ 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	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	77	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 птицы с соусом	100	5.83	5.34	12.73	136	0.24	0.08	1.36	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	157	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	
883	Кисель	200	4.75	2.59	18.56	119	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	74	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		580	18.42	19.2	80.29	563	0.51	0.31	18.27	103.4	8.59	525.34	89.99	296.83	144.91	7.75	62.7	6.4	49.22	
Обед																				
70	Огулец порционно	60	0.3	0.06	2.28	8	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	200/1	1.64	2.3	12.78	76	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	
289	Рагу овощное из птицы	200	18.68	21.76	35.42	373	0.15	0.15	12.39	437.5	0.00	637.47	36.14	160.59	42.36	1.87	43.03	7.53	177.29	
349	Компот из смеси сухофруктов*	200	0.66	0.09	25.01	114	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	74	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	67	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	26.11	25.53	102.79	712	0.3	0.53	20.13	614.53	0.33	1111.91	138.19	294.16	87.14	4.43	82.51	18.81	213.33	
Итого за день		1301	44.53	44.73	183.08	1275	0.81	0.84	38.4	717.93	8.92	1637.2	1228.18	590.99	232.09	12.18	145.21	25.21	262.55	