

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский комбинат детского питания-Север»

/Е.В. Кузнецова /

«29» марта 2021 г.



Согласовано:
Директор школы

Влад / Вороняева О.Г.

20 21 г.



Согласовано:
Председателем Управления
образованием ГБОУ ВО «С.С. Сидорова М.И. Лицей»
№ 1 СВ. Кошкинов
29 марта 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для детей (ОВЗ)
учащихся общеобразовательных учреждений
Сергиевского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

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	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Сыр "Хохланд"	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48		
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			15,68	17,7	76,06	526,36	0,23	2,9	62,93	0,29	498,13	442,71	75,26	1,95		
Обед																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67		
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед			28,21	31,08	118,1	866,25	0,61	32,47	6,69	1,68	292,13	264,92	106,49	13,38		
Итого за день			43,89	48,78	194,16	1392,61	0,84	35,37	69,62	1,97	790,26	707,63	181,75	15,33		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: ШкольникиОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02
303/Ак	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			13,9	24,92	59,33	516,7	0,31	7,75	1,2	0,58	146,82	241,8	105,16	5,16
Обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35
102	Суп картофельный с фасолью, мясом птицы и зеленью	10/200/1	4,22	5,14	11,91	110,91	0,07	9,32	0,00	0,8	18,5	50,34	16,03	0,67
260	Гуляш мясной	50/50	10,64	28,19	2,89	307,83	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56	106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед			26,47	44,52	118,95	982,44	0,68	35,14	0,00	0,82	544,71	333,96	93,18	6,19
Итого за день			40,37	69,44	178,28	1499,14	0,99	42,89	1,2	1,4	691,53	575,76	198,34	11,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
 Сезон: Весенне-летний
 Неделя: 1
 Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
20	Салат из свежих огурцов. лука. масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34		
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4	104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05		
АКТ	Компот из свежемороженой вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0,00	40	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак																
			12,42	13,94	64,5	433,35	0,32	65,17	0,06	0,3	165,66	215,74	60,61	6,61		
Обед																
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной и зеленью	200/5/2	1,87	4,95	9,85	91,43	0,05	8,54	5,89	0,83	45,16	45,94	21,3	0,99		
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88		
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53		
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед																
			32,12	25,32	126,15	860,74	0,93	16,89	6,1	5,28	386,19	424,36	142,9	10,24		
Итого за день																
			44,54	39,26	190,65	1294,09	1,25	82,06	6,16	5,58	551,85	640,1	203,51	16,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: ШкольникиОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53		
291	Плов из птицы	250	20,37	9,89	54,58	388,45	0,2	8,3	32,4	1603,2	69,66	232,8	74,82	2,37		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			24,76	13,79	104,02	639,4	0,27	8,4	32,4	1603,2	172,16	283,04	88,12	4,13		
Обед																
99/ АКП	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42		
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	4,6	6,16	8,64	108,4	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88		
259	Жаркое из птицы	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34		
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед			27,13	39,91	113,04	921	0,67	60,26	11,59	2,15	289,39	372,16	126,77	6,41		
Итого за день			51,89	53,7	217,06	1560,4	0,94	68,66	43,99	605,34	461,55	655,2	214,89	10,54		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
 Сезон: Весенне-летний
 Неделя: 1
 Категория: ШкольникиОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционнo.	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак														
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,85	3,44	16,9	117,96	0,1	6,6	0,01	0,73	25,15	74,54	24,25	1,07
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед														
Итого за день														
			39,27	40,02	219,21	1391,67	0,69	20,7	0,19	1,34	491,26	482,18	145,34	12,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ШкольникиОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00		
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46		
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47		
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02	484,67	181,19	31,2	3,29		
Обед																
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,95	0,01	5,18	0,00	0,01	25,33	28,54	19,82	0,96		
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	7,39	7,22	12,32	143,82	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08		
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03		
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42		
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед			32,25	31,48	116,98	883,19	0,73	21,58	0,13	1,55	268,97	433,77	175,47	11,95		
Итого за День			46,96	43,05	189,94	1338,67	0,88	30,6	11,17	1,57	753,64	614,96	206,67	15,24		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ШКОЛЬНИКОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Икра кабачковая.	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			21	22,36	65,81	547,87	0,14	6,9	0,04	0,94	137,53	228,61	59,54	6,07		
Обед																
акт	Салат из соленых огурцов,зеленого горошка с луком репчатым	60	0,86	3,07	2,3	41,4	0,03	4,35	0,01	0,03	16,01	23,21	10,21	0,44		
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью.	200/5/1	1,63	4,94	6,56	77,22	0,05	25,38	6,57	0,75	40,84	41,08	17,93	0,67		
295	Шницель из птицы с соусом ,	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05		
349	Компот из смеси сухофруктов + С ВИТАМИН	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед			21,07	27,8	108,09	769,5	0,58	50,54	6,61	0,84	326,3	293,9	112,15	9,98		
Итого за день			42,07	50,16	173,9	1317,37	0,72	57,44	6,65	1,78	463,83	522,51	171,69	16,05		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ШкольникиОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0,00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			21,99	14,51	92,76	590,82	0,3	24,7	0,13	0,43	192,44	285,71	89,54	9,79
Обед														
39/ АК	Салат Стелной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	200/5/2	1,8	4,8	10,9	94	0,09	15,11	6,15	0,75	32,16	64,41	22,48	0,86
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом.	50/50	6,58	1,96	7,75	75,11	0,03	1,9	0,14	0,37	11,4	22,65	6,97	0,43
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед			21,34	18,82	126,16	759,47	0,48	122,47	7,37	3,48	563,34	254,06	87,69	4,85
Итого за день			43,33	33,33	218,92	1350,29	0,78	147,17	7,5	3,91	755,78	539,77	177,23	14,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ШкольникиОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79
295/Акп	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
383/Акп	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			24,35	21,59	98,17	681,33	0,62	7,6	0,03	0,03	242,08	302,25	91,14	6,59
Обед														
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73	27,93	75,74	20,04	1,03
259	Жаркое из птицы	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед			26,05	38,91	109,83	894,71	0,67	52,31	0,27	0,81	251,73	360,53	107,84	6,95
Итого за День			50,4	60,5	208	1576,04	1,29	59,91	0,3	0,84	493,81	662,78	198,98	13,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: ШкольникиОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35		
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	306,09	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87		
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			17,17	36,92	58,87	636,65	0,48	33,62	0,00	0,46	176,56	259,65	67,27	8,12		
Обед																
67	Винегрет овощной ,	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47		
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) . мясом птицы и зелению	10/200/2	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86		
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02		
303/Ак	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42		
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед			25,66	34,17	106,06	835,57	0,78	18,25	1,22	1,32	288,9	399,73	170,91	8,54		
Итого за день			42,83	71,09	164,93	1472,22	1,26	51,87	1,22	1,78	465,46	659,38	238,18	16,66		