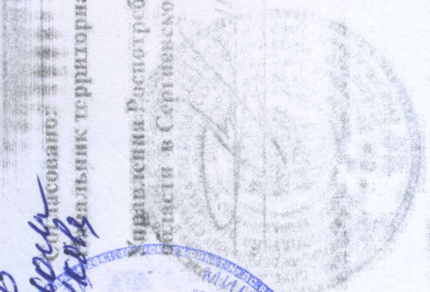
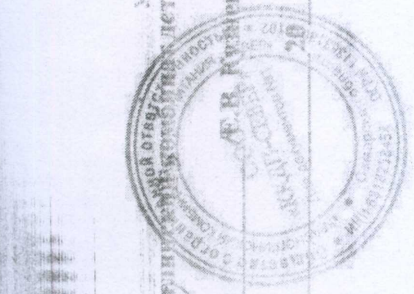


*Семасова И.
Продирательница Уравашиной
Семенова
Мед. Института*

*Семасова И.
Продирательница Уравашиной
Семенова
Мед. Института*



Утверждено: _____
Директор
ООО «Красноярский институт детского питания - СЕВЕР»
Учредитель: _____
И. В. Кузнецова /



Согласовано:
Директор школы _____
« » 20__ г.

Примерное десятидневное 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
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции		вещества (г)					B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
ПР	Сыр "Хохланд"	1	4,68	6	0,00	72,72	0,01	0,32	0,05	0,03	200	108	10	0,22				
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	6,04	7,56	33,42	227	0,1	0,96	0,08	40,21	133,38	156,72	37,22	0,81				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28				
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6				
Итого за Завтрак			13,14	14,57	64,04	440,98	0,16	1,31	0,13	40,24	351,08	293,02	58,52	1,91				
Обед																		
ПР	Икра кабачковая..	60	1,2	5,4	5,1	73,2	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42				
228	Солянка домашняя со сметаной и зеленью	20/250/5/2	4,4	12,03	10,21	166,71	0,08	14,17	0,09	0,01	34,71	82,47	21,75	1,18				
278	Тефтели	110	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15				
309/202	Макаронные изделия отварные	200	7,58	4,52	42,63	241,5	0,08	0,00	0,02	0,02	16,12	51,06	11,49	1,15				
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,44	0,00	28,84	119,68	0,00	17,06	0,00	0,00	44,8	15,4	6	1,26				
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1				
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед			31,61	38,64	133,74	1011,1	0,48	36,91	0,13	0,92	184,01	339,04	102,16	11,09				
Итого за день			44,75	53,21	197,78	1452,08	0,64	38,22	0,26	41,16	535,09	632,06	160,68	13				

Составлено,
Приготовлено шеф-поваром
Светла,
Мед. контролером С.С.

Состав составлен
Шеф-поваром С.С. Кушмова



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети 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																
ПР	Печенье.	50	3,75	5,9	37,2	218	0,04	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05		
229	Рыба, тушенная с овощами,	100	9,8	5,5	4	105	0,05	3,73	0,01	0,19	39,07	162,19	48,53	0,89		
312	Пюре картофельное,	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01		
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			19,09	17,21	92,46	603,05	0,32	24,72	0,01	40,49	111,35	323,68	98,58	3,91		
Обед																
71	Овощи натуральные свежие (огурец) с зеленью	60	0,41	0,06	1,12	6,67	0,02	2,89	0,00	11,8	10,03	17,7	8,26	0,3		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью.	10/250/5/2	3,5	9,36	12,26	148,31	0,11	21,87	0,09	0,92	52,07	71,1	27,94	1,36		
301	Кнели из бройлеров цыплят с рисом, со сметанным соусом	100	15,14	12,29	8,22	204,31	0,07	0,05	0,06	0,02	35,05	130,84	18,15	1,1		
171	Каша гречневая	200	11,67	10,29	52,66	349,92	0,4	0,00	0,04	0,04	26,32	278,29	184,38	6,23		
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	113,6	0,01	10,9	0,00	0,01	14,18	4,4	5,14	0,95		
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед			36,04	34,05	136,76	998,94	0,72	35,71	0,19	13,06	156,05	577,63	267,87	11,87		
Итого за день			55,13	51,26	229,22	1601,99	1,04	60,43	0,2	53,55	267,4	901,31	366,45	15,78		



*Всесоюзно-
 Директорский Управлению
 центра.
 М.П. Могильный М.П.*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Дети ОВЗ

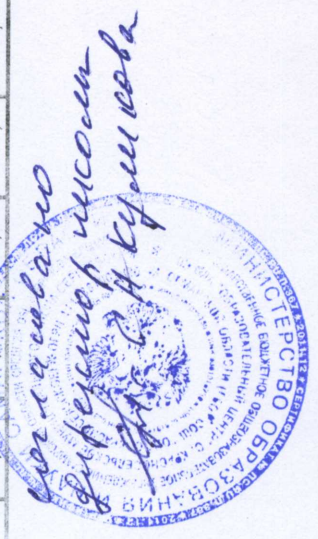
№ рец.	Прим. пицц, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	37,37	28,46	50,8	608,9	0,17	1,05	0,21	0,06	350,58	432,75	13,5	1,42		
382	Какао с молоком..	200	3,78	0,67	25,89	125,11	0,02	1,33	0,00	0,00	133,33	111,11	25,56	2		
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6		
Итого за Завтрак																
			43,58	37,37	92,44	880,91	0,24	2,38	0,25	0,09	492,91	572,36	49,01	4,04		
Обед																
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	0,01	3,86	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,89		
113/114	Суп-лапша домашняя с мясом птицы, зеленью.	15/250/1	5,91	7,46	14,76	149,86	0,05	1	0,14	0,00	13,16	53,46	7,95	0,64		
256	Мясо тушеное	100	10,58	28,06	2,56	305,1	0,27	1,95	0,06	0,36	15,1	91,78	16,34	1,06		
199	Пюре из бобовых.	200	23,04	4,23	48,17	323,85	0,9	0,00	0,03	0,03	97,56	229	88,47	7,07		
Акт	Напиток фруктовый + С витамин	200	0,00	0,05	27,2	109,25	0,01	10,56	0,00	0,01	7,42	4,77	4,23	0,37		
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед																
			45,34	45,34	134,03	1126,53	1,35	17,37	0,23	0,68	169,2	473,39	151,09	11,96		
Итого за день																
			88,92	82,71	226,47	2007,44	1,59	19,75	0,48	0,77	662,11	1045,74	200,1	16		

Семашкина

Индивидуально

Совета

Министерства



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
 Неделя: 1
 Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети ОВЗ

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
			1	2	3										4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
ПР	Икра кабачковая.	50	1	4,5	4,25	61	0,01	3,5	0,00	0,46	20,5	18,5	7,5	0,35	
268	Котлеты из мяса с соусом ,	80	6,74	14,43	7,15	185,43	0,27	1,22	0,02	0,22	10,37	75,46	16,62	1,17	
202/309	Макаронные изделия отварные ,	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,02	15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
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 порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			16,61	24,44	73,67	580,48	0,41	8,72	0,04	16,43	56,33	170,63	63,14	6,03	
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25	
99	Суп из овощей с мясом свинины, сметаной и зеленью.	10/250/5/2	3,99	9,87	9,84	144,15	0,14	23,32	0,03	0,94	41,22	74,22	26,22	1,05	
259	Жаркое	50/200	14,05	13,65	34,06	315,58	0,25	35,31	0,1	0,03	33,14	185,56	50,7	2,34	
355	Кисель из кураги + С витамин	200	1,9	0,06	36,61	154,58	0,02	10,4	0,00	0,7	36	36,13	21	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1	
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93	
Итого за Обед			25,81	27,22	118,6	822,89	0,53	78,22	0,13	351,41	142,17	386,42	130,02	6,27	
Итого за день			42,42	51,66	192,27	1403,37	0,94	86,94	0,17	367,84	198,5	557,05	193,16	12,3	



Составлено
Проверено: Чурбанова
Савина,
Сид Андрейчикова ОА

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети ОВЗ
 День: понедельник
 Неделя: 2

№ рец.	Присем 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					
		3	4	5	6	7	8										9	10	11	12	13
Завтрак																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
ПР	Йогурт Нежный	100	5,5	1,65	9,35	74,25	0,03	0,66	0,01	0,00	136,4	104,5	16,5	0,11							
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/5	8,27	9,52	37,81	270	0,18	0,96	0,03	0,02	148,42	233,48	71	0,91							
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,5	2,11	8,98	64,91	0,02	0,65	0,01	0,01	60,1	45	7	0,05							
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6							
Итого за Завтрак			18,62	14,27	71,76	489,96	0,28	2,27	0,05	0,03	351,52	408,48	104,4	1,67							
Обед																					
63	Салат из моркови с курагой...	60	1,02	0,83	9,91	51,18	0,01	1,14	0,00	0,65	24,84	38,07	26,62	0,6							
133	Суп картофельный с горбушей	20/250	2,58	2,3	23,9	126,71	0,15	24,1	0,95	0,93	19,86	77,41	31,2	1,17							
139/Акт	Бигус с колбасой	200	11,8	13,6	12,6	220	0,19	79,36	0,11	0,37	115,21	148,48	42,66	2,13							
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	25,11	101	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17							
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1							
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93							
Итого за Обед			20,7	18,62	106,14	675,02	0,15	24,1	0,95	2,22	19,86	77,41	31,2	1,17							
Итого за день			39,32	32,89	177,9	1164,98	0,15	24,1	0,95	2,25	19,86	77,41	31,2	1,17							

Составлено
Президентом Учреждения
М.П. Могильный
Мед. Методическая сб.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: Дети ОБЗ
 День: вторник
 Неделя: 2

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
45	Салат из белокачанной капусты с зеленью	60	0,71	1,75	3,47	32,45	0,01	9,19	0,00	349,47	13,41	15,21	8,1	0,25		
243/759	Сосиски отварные с соусом	80	6,48	11,52	1,38	135,12	0,1	0,02	1,87	0,00	20,25	72,14	9,09	1,23		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,18	18,16	0,00	39,3	36,98	86,59	27,75	1,01		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	10	125,78	90	14	0,13		
ПР	Батон порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			15,77	21,74	56,86	486,22	0,38	28,67	21,87	398,77	203,02	289,44	68,84	3,22		
Обед																
42	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком,	60	1,03	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0,00	0,04	9,55	28,39	11,23	0,45		
88	Щи из св.капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	10/250/5/2	4,89	9,4	8,62	138,65	0,12	32,47	0,05	0,92	52,22	67,64	25,24	1,01		
278	Тфтели	110	12,83	14,8	12,34	233,88	0,2	1,48	0,02	0,07	45,38	92,61	29,92	5,15		
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая*	200	9,01	4,64	49,28	291,25	0,24	0,00	0,02	0,02	8,56	206,58	0,47	3,5		
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8		
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед			33,92	34,44	130,61	984,41	0,74	45,78	0,09	1,32	148,11	484,52	98,86	14,84		
Итого за день			49,69	56,18	187,47	1470,63	1,12	74,45	21,96	400,09	351,13	773,96	167,7	18,06		



*Составлено
 Председателем Учебного
 комитета
 Мухомедовской ст*

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: среда
Неделя: 2
Сезон: Осенне-зимний
Категория: Дети ОВЗ

№ рец.	Присл. лица, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции		Б		Ж			У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
		3	4	4	5	5	6		8	9								
Завтрак																		
14	Масло сливочное порционно.	10	0,08	7,25	0,13			66,1	0,00	0,00	0,04	0,03	2,4	3	0,05	0,02		
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным*	200/30	13,61	10,66	73,99			446	0,12	0,47	0,23	0,02	164,89	241,39	43,6	1,28		
377	Чай с лимоном*	200/7	0,13	0,02	15,2			62	0,00	2,83	0,00	1	14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Батон порционно.	30	2,35	0,99	15,62			80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			16,17	18,92	104,94			654,9	0,17	3,3	0,27	1,05	188,09	274,29	55,95	2,26		
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9			11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45		
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом птицы и зеленью..	15/25/0/2	5,09	4,74	18,36			136,58	0,08	8,04	0,11	0,64	22,46	64,51	16,8	0,88		
288	Птица отварная.	100	23,4	17,01	0,34			248	0,09	0,4	0,04	0,00	15,24	162,32	19,56	1,33		
143	Рагу овощное.	200	3,38	15,73	15,7			218	0,13	33,35	0,03	2,01	65,8	92,88	35,6	1,34		
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,64	0,00	28,92			118,24	0,02	10,6	0,00	0,7	32,4	29,2	21	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный**	40	3,48	1,56	19,8			107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1		
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82			68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93		
Итого за Обед			38,22	39,47	99,84			907,95	0,46	61,14	0,18	403,62	161,3	437,21	126,96	6,63		
Итого за день			54,39	58,39	204,78			1562,85	0,63	64,44	0,15	403,62	173,49	349,39	711,5	182,91	8,89	



*Семакова,
Директор
Солта,
Мед. Института*

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Дети ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	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	7	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
71	Овощи натуральные свежие с зеленью	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0,00	400	7	13	10	0,45				
260	Гуляш	80	8,51	22,55	2,55	247,2	0,22	1,95	0,05	0,00	13,44	74,86	12,7	0,88				
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	11,4	6,3	39,5	260,3	0,3	0,00	0,02	0,02	18,68	207,87	138,25	4,66				
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 порционнo.	30	2,35	0,99	15,62	80,8	0,05	0,00	0,00	0,00	6,6	25,5	9,9	0,6				
Итого за Завтрак			23,81	29,94	79,77	684,1	0,62	14,7	0,07	400,02	59,72	335,23	178,85	9,39				
Обед																		
67	Винегрет овощной,	60	0,85	6,02	4,37	75,06	0,03	5,78	0,00	0,72	18,74	25,96	11,72	0,56				
102	Суп картофельный с фасолью, мясом и зеленью	10/250/2	5,89	5,97	17,74	148,25	0,07	11,65	0,00	1	21,38	42,93	17,66	0,6				
240	Фрикадельки из рыбы,	80	6,46	2,19	6,1	69,95	0,06	2,01	0,13	0,22	22,43	99,15	23,84	0,64				
125	Картофель отварной.	200	4,16	3,83	40,65	213,71	0,25	41,2	0,02	0,06	29,16	122,48	47,85	1,02				
348	Компот из изюма + С витаминизация	200	0,38	0,08	29,99	122,2	0,03	10,1	0,00	0,00	16,4	25,8	8,4	0,66				
ПР	Хлеб пшеничный* *	40	3,48	1,56	19,8	107,16	0,08	0,00	0,00	0,00	11,5	43,5	16,5	1				
ПР	Хлеб ржаной*	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,03	0,00	0,00	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93				
Итого за Обед			22,9	19,98	133,47	805,3	0,55	70,74	0,15	2,27	126,51	391,62	133,47	6,38				
Итого за день			46,71	49,92	213,24	1489,4	1,17	85,44	0,22	402,29	186,23	726,85	312,32	15,77				

Составлено
 Директор филиала
 ГБОУ СОШ № 11 М.П. Мухоморова

Составлено
 Директор филиала
 ГБОУ СОШ № 11 М.П. Мухоморова

