

Составлено:

Исполнитель: Учитель физико-математического цикла

И.В. Шургаева

Согласовано:

Н.А. Лукина

Утверждаю:

Директор

ООО «Красноглинский Комитет детского питания-Север»

«ККДП-СЕВЕР»
Дир. документ №1
/Е.В. Кузнецова /

«29» _____ Марта 2021 г.



Директор школы

«19» _____ 20



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

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьный ОБЗ

№ 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	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 пшена	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		
202/30	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 + 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				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
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные 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	Мg	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		
243/75	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 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			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
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 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	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	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	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	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	4,0	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05			
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	9,0	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	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

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: ШкольникиОВЗ

№ 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	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	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	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	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																	
39/ АКТ	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 приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные 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	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				
295/75	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				
202/30	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				
183/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 порционный	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			17,07 22,92 90,93 636,35 0,2 6,1 0,01 0,58 159,25 131,95 49,2 5,96															
Обед																		
54	Салат из свежкы 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 ступенным	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			22,2 17,1 128,28 755,32 0,49 14,6 0,18 0,76 332,01 350,23 96,14 6,09															
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
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 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	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
ПР	Молочт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	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				
Арт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	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				
278/75	Тертелеи 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/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				
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 Могилынский М.П.

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные ОВЗ

№ реци.	Примем 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	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 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	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 соевых стручков, 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
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: ШкольникиОВЗ

№ 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	Мг	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	0,05	24	16,5	28,5	3,3			
90/А	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 порционный	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/ АКТ	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				
96	Рассолыник 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 Могилынский М.П.

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные ОВЗ

№ реп.	Примем 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																
52	Салат из свежegy отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79	
295/Акт	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	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	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53	
883/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03	
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	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	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	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34	
08/10	Суп картофельный с клецками, мясом Цыпленка и зеленью	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73	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	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	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	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	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	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	0,84	493,81	662,78	198,98	13,54	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники 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	Мг	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 зеленью	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			
243/75	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			
303/4к	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			