

Утверждено: 
Директор ООО «СП Южный»
И. В. Ларионова /
« 31 » октября 2022г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СММ-2 с. Приволжье
Серочкин / А. В. Серочкин /
« 31 » 10 2022 год.


Родительский комитет А. В. Матвеев
« 31 » 10 2022 год.

Примерное десятидневное меню рациона питания для учащихся с ОВЗ общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

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

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)										Категория: Школьные
			БЖУ				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	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								
Витаминизация2																											
ПР	Сок фруктовый 200 г. тп	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00								
Итого за Витаминизацию2																											
Завтрак																											
ПР/15	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,88	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00								
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом сл.	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,48	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84								
382	Каша с молоком.	200	3,61	3,33	24,57	142,69	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	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,08	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35								
Итого за Завтрак																											
Обед																											
52	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,05	4,56	57,89	0,01	0,02	2,28	0,68	0,00	136,4	55,68	22,7	11,29	0,75	73,91	0,35	10,03								
102/Ал	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,06	4,18	9,21	81,9	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	34,38	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	22,33								
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81								
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	36,63	213,2	0,14	0,05	0,00	0,00	0,00	118,43	25,06	149,58	32,56	2,56	35,21	38,58	0,00								
387	Напиток из смородины	200	0,06	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00								
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,08	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,98	1,8	7,35								
ПР	Хлеб ржано пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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																											
Витаминизация																											
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за Витаминизацию																											
Итого за день																											
		1475	35,44	34,76	193,6	1229,69	0,47	0,82	34,06	249,87	2,55	1003,21	473,95	679,51	154,06	9,21	251,81	60,46	199,28								

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

Дата: четверг

Меню: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьные

Подделка: 1										Категория: Школьные									
№ 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	D	K	Ca	P	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
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0.00	18.2	76	0.02	0.00	4	0.00	0.00	0.00	14	14	8	0.6	0.00	0.00	0.00
Итого за Витаминизацию2																			
Завтрак																			
75	Мирз. сложенная	60	1.07	4.56	6.31	66.07	0.02	0.02	4.95	0.67	0.00	124.77	43.66	26.66	13.05	0.77	3.1	0.33	10.9
288	Биточки из мяса с соусом	50/50	7.4	13.74	12.95	201.67	0.27	0.05	1.46	0.04	0.00	19.78	32.86	83.07	10.04	1.45	1.04	0.03	10.29
202/209	Макаронные изделия отварные **	150	5.44	4.11	32.28	187.87	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
983/Акт	Кисель с витамином	200	0.00	0.00	32.53	130.12	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	2.28	0.24	14.78	70.32	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																			
Обед																			
67	Винегрет овощной	60	0.7	6.1	3.94	73.46	0.02	0.02	2.39	120.87	0.00	127.13	19.83	22.08	10	0.43	36.85	0.13	10.67
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2.75	3.44	19.75	124.4	0.09	0.05	7.3	201.4	0.00	391.03	22.37	58.26	22.62	0.95	74.48	0.26	28.18
9759	Котлета отварная с соусом	50/50	7.28	12.44	3.31	154.47	0.14	0.00	1.2	0.04	0.00	0.00	25.42	91.24	13.69	0.98	0.00	0.00	0.00
1/198	Пюре из овощей с маслом	150	13.43	4.25	31.32	217.25	0.4	0.08	0.00	0.84	0.00	504.43	75.29	200.25	65.08	4.16	55.83	8.02	18.37
1008	Напиток лимонный	200	0.13	0.02	24.31	97.94	0.00	0.00	2.56	0.19	0.00	21.65	6.11	3.05	1.67	0.16	0.01	0.06	1.41
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.78	70.32	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	2.55	0.99	14.84	77.7	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																			
Витаминизация																			
338	Фрукт.	100	0.38	0.38	9.31	42.18	0.02	0.02	3.8	2.85	0.00	219.2	13.38	9.09	7.44	1.81	1.67	0.25	6.69
Итого за Витаминизацию																			
100		100	0.38	0.38	9.31	42.18	0.02	0.02	3.8	2.85	0.00	219.2	13.38	9.09	7.44	1.81	1.67	0.25	6.69
Итого за день																			
		1661	46.69	50.51	238.37	1589.77	1.15	0.67	40.67	351.9	8.89	1594.41	349.28	644.23	182.13	14.22	229.72	21.99	124.82

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

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьная

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Категории: Осевшие-Землики Шкалыки			
							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F					
			Б	Ж	У																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Витаминизация2																								
ПР	Сок фруктовый 200 г. т/п	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00					
Итого за Витаминизацию2		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00					
Завтрак																								
70	Омлет порционный...	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	17,82	6,22	0,3									
250/АК1	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	18,82	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2						
125	Картофель отварной,	150	2,96	3,81	22,93	137,93	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,81					
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	14,98	14,3	58,47	422,59	0,22	0,26	15,41	42,12	0,16	932,62	71,48	201,77	57,1	3,36	97,62	7,81	155,46					
Обед																								
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,26	4,61	55,38	0,07	0,00	4,59	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью	200/52	1,52	4,8	9,56	83,29	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36					
268	Шницель из мяса с соусом,	50/50	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,06	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18					
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,88	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88					
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	124,38	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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		777	19,27	26,4	122,92	797,78	0,45	0,47	14,38	333,16	0,43	426,43	161,79	302,87	82,6	4,97	169,49	13,6	70,76					
Витаминизация																								
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00					
Итого за Витаминизацию		200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00					
Итого за день		1518	35,45	40,74	203,63	1314,77	0,71	0,73	34,57	375,28	0,59	1361,05	250,07	521,44	149,3	9,49	267,01	21,41	226,22					

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

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьная

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			Б	Ж	У	Б														9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Витаминизация2																				
ПР	Сок фруктовый 200 г. 1/л	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	
Итого за Витаминизацию2																				
Завтрак																				
ПР	Икра кабачковая...	60	1,2	5,4	5,1	73,8	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	
243/759	Сосиски отварные с соусом.	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00	
202/309	Макаронные изделия отварные **	150	5,44	4,11	32,28	187,87	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,88	54,72	0,04	14,46	
387	Напиток из смородины	200	0,05	0,02	26,74	107,8	0,00	0,01	20	4	2,08	27	2,24	2	1,4	0,22	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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			15,56	23,45	82,19	602,56	0,11	0,11	25,4	23,04	2,24	112,02	76,42	179,16	35,61	2,98	55,68	1,84	21,81	
Обед																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,82	3,05	5,26	51,77	0,01	0,02	8,26	120,8	0,00	119,44	24,62	16,14	8,93	0,31	36,83	3,73	3,57	
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,26	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11	
278	Горели тушеные в соусе **	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81	
303/Авт	Каша гречневая с маслом сливочным*	150	5,23	4,47	22,84	152,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	118,08	76,84	2,62	71,68	2,25	9,03	
342	Компот из свежих яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,47	112	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	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	0,27	4,35	
Итого за Обед																				
786			47,1	29,23	108,3	764,28	0,49	0,54	17,99	392,02	2,33	947,68	129,27	362,66	138,9	7,02	209,61	18,22	159,04	
Витаминизация																				
ПР	Сок фруктовый 200 г. 1/л	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00	
Итого за Витаминизацию																				
1328			63,06	52,77	199,57	1423,64	0,64	0,65	44,99	415,06	4,57	659,7	213,29	547,32	177,71	11,12	265,29	20,06	180,85	
Итого за день																				

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

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьные

Подделка: 2										Категория: Школьные									
№ реп.	Прим. 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
Витаминизация2																			
173	Сок фруктовый 200 г. 1/л	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация2																			
Завтрак																			
1	Бутерброд с ветчиной	30/30	9,06	6,51	14,76	156,72	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	15,6	87	13,2	0,99	0,96	1,8	7,35
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч.	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
171	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	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																			
Обед																			
67	Винегрет овсяной	60	0,7	6,1	3,94	73,46	0,02	0,02	2,39	120,87	0,00	127,13	19,83	22,08	10	0,43	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,59	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,09	13,41	12,28	193,69	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,2	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18
171	Каша геркулесовая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,29	3,68	29,84	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
448 (АК)	Компот из яблок + С витамин.	200	0,33	0,06	28,92	117,74	0,02	0,01	0,23	0,54	1,5	103,34	13,98	16,85	5,5	0,45	0,11	0,08	30,87
171	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,98	1,8	7,35
171	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	77,7	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																			
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминизация																			
Итого за день																			
		1477	44,42	45,57	236,6	1533,38	0,83	1,01	15,84	416,07	2,21	1247,11	407,91	815,96	198,32	10,37	242,68	47,41	161,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могилынский М.П.

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
горя: колёнами

Категория: Школьные

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								Категория: Школьные
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Витаминизация2																					
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00		
Итого за Витаминизация2																					
Завтрак																					
62	Салат из моркови с сахаром...	60	0,75	0,06	6,96	31,38	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		
205	Котлеты из птицы с соусом.	50/50	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	66,24	22,2	68,33	13,29	0,93	36,87	4,54	82,46		
8833	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	130,12	0,00	0,00	12,89	8	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8		
304	Рис отварной с мясным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	48,39	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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		540	14,91	13,61	101,97	569,93	0,18	0,22	17,44	1187,52	8,98	275,63	100,58	191,24	63,66	2,32	146,87	6,54	150,17		
Обед																					
49	Салат "Витаминный"	60	0,86	3,68	6,52	62,73	0,02	0,02	5,22	240,62	0,00	85,01	18,85	20,28	9,78	0,29	1,31	1,89	8,29		
88	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной и заливкой на бульоне	200/5/1	1,53	4,62	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	58,46	3,66	13,93		
Итого за Обед																					
259	Жаркое с мясом тушеным	50/150	11,14	14,61	25,43	277,99	0,16	0,00	26,5	0,06		0,00	28,82	169,64	40,55	2,49					
383	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	0,01	0,03	130	68,8	0,00	4,6	12,4	3,4	3,2	0,32	0,00	0,00	0,00		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	2,55	0,99	14,64	77,7	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		726	18,68	24,49	92,53	665,5	0,31	0,42	172,45	491,9	0,33	439,09	126,1	295,63	87,92	5,19	61,73	16,62	33,92		
Витаминизация																					
338	Фрукт.	100	0,36	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69		
Итого за Витаминизацию																					
100		100	0,36	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69		
Итого за день																					
1566		1566	34,97	38,46	272,01	1373,61	0,53	0,66	197,69	1682,27	8,91	933,92	254,06	509,96	167,02	9,92	210,37	23,41	190,78		

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

Дни: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьная

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								Категория: Школьная
			Б		Ж			У	В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
			4	5	6	7																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Витаминизация2																						
ГР	Сок фруктовый 200 г. тп	1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00			
Итого за Витаминизация2		1	0,2	0,04	4,04	18,4	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	0,00	0,00	0,00			
Завтрак																						
ГР	Печенье.....	60	4,5	7,08	44,64	261,6	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,28						
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком ступенчатая*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	158,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54		39,5		
382	Какао с молоком...	200	3,81	3,33	24,57	142,69	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		
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8		7,35		
Итого за Завтрак		500	22,62	20,47	150,96	879,87	0,21	0,45	0,97	39,14	0,52	372,85	298,29	396,09	79,93	3,61	55,85	7,1		73,07		
Обед																						
39	Салат овощной с кукурузой и морозью	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,81	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05		12,21		
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленым	200/5/2	1,91	4,97	12,63	102,89	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, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74		394,55		
312	Пюре картофельное с маслом	150	3,08	4,33	20,01	131,33	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		
Акт	Напиток фруктовый...	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37	0,00	0,00		0,01		
ГР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8		7,35		
ГР	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,55	0,98	14,84	77,7	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		777	20,72	19,85	94,26	639,23	0,37	0,57	33,81	848,27	0,52	1451,16	155,74	385,08	123,74	4,81	272,38	22,17		478,8		
Витаминизация																						
369	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00		0,00		
Итого за Витаминизация		200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00		0,00		
Итого за день		1478	44,54	40,36	267,56	1613,5	0,62	1,02	39,58	887,41	1,04	1824,01	470,83	797,97	213,27	9,58	328,26	29,27		551,87		

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

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьная

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								Категория: Школьная
			b				B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F		
			Ж	У	б																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Витаминизация2																					
102	Сок фруктовый 200 г. тп	1	0.2	0.04	4.04	38.4	0.02	0.00	0.8	0.00	0.00	0.00	2.8	2.8	1.6	0.56	0.00	0.00	0.00		
Итого за Витаминизация2																					
Запек																					
52	Салат из свеклы отварной	60	0.8	4.05	4.56	57.89	0.01	0.02	2.28	0.03	0.00	136.4	55.68	22.7	11.29	0.75	73.91	0.35	10.03		
289	Рисовое из птицы	200	14.48	16.89	18.12	273.51	0.15	0.16	11.07	439.16	0.00	645.3	36.44	164.08	41.52	1.85	43.17	7.98	185.86		
377	Чай с лимоном	200/3.5	0.22	0.05	15.08	61.79	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		
304	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	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 Запек																					
494		494	17.76	21.23	52.52	463.51	0.19	0.28	13.91	441.23	0.44	834.92	110.01	214.13	61.2	3.71	118.04	10.14	204.6		
Обед																					
70	Струц порционно...	60	0.3	0.06	2.28	10.86	0.01	0.00	1.45	3.9	0.00	56.4	15.49	17.82	6.22	0.3					
102	Суп картофельный с кабачками (горохом) и зеленью	200/1	4.08	4.47	14.33	113.67	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		
268	Биточки из мяса с соусом.	50/50	7.4	13.74	12.95	201.67	0.27	0.05	1.46	0.04	0.00	19.78	32.86	83.07	10.04	1.45	1.04	0.03	10.29		
304	Рис отварной с мясным	150	3.6	3.65	36.4	193.04	0.03	0.02	0.00	13.5	0.07	46.29	14.57	73.73	24.06	0.55	108.28	0.04	23.88		
349	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0.38	0.00	30.67	124.38	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		
30	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	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	Хлеб ржан пшеничный	30	2.55	0.99	14.64	77.7	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		771	20.59	23.18	126.03	791.94	0.53	0.45	7.6	190.4	0.4	558.93	166.87	321.58	88.22	5.35	181.77	13.15	67.39		
Витаминизация																					
338	Фрукт.	100	0.38	0.38	9.31	42.18	0.02	0.02	3.8	2.85	0.00	219.2	13.38	9.09	7.44	1.81	1.67	0.25	6.68		
Итого за Витаминизация																					
100		100	0.38	0.38	9.31	42.18	0.02	0.02	3.8	2.85	0.00	219.2	13.38	9.09	7.44	1.81	1.67	0.25	6.68		
Итого за день																					
1366		1366	38.95	44.83	161.9	1315.93	0.76	0.75	26.11	634.48	0.84	1613.05	293.06	547.6	158.46	11.43	301.48	23.54	278.68		