



Директор Комитета «Д.А. Дарионова»

« 01 » декабря 2022г.

Согласовано: \_\_\_\_\_

Директор ТООУ СОШ № 2 г. Приволжье

« 01 » \_\_\_\_\_ 2022 год.



Родительский комитет Д.В. Мамлеев

« 01 » \_\_\_\_\_ 2022 год.

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Год: 2010-2011 Сборник рецептов блюд 2011 года Молжильный М.П.

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьные

№ реч.	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	Мg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Витаминизация2</b>																				
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	
<b>Итого за Витаминизация2</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
62	Салат из моркови с сахаром...	60	0,75	0,06	6,96	31,38	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	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,91	5,93	39,9	248,61	0,3	0,00	0,00	0,02		0,00	18,68	207,87	138,25	4,96				
243/75	Соуски отварные с томатным соусом	100	6,58	13,69	3,31	162,97	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	
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	4,65	7,18	3,63	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	
<b>Итого за Завтрак</b>																				
<b>Обед</b>																				
ПР	Икра кебачковая...	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,5	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00	
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,65	13,93	
278/75	Тестели тушенные в соусе	110	7,09	16,45	11,88	223,93	0,2	0,06	1,94	80,04	0,00	64,01	15,64	92,57	8,42	1,14	58,32	0,92	19,24	
202/308	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	
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	70,5	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	
<b>Итого за Обед</b>																				
<b>Витаминизация</b>																				
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	
<b>Итого за Витаминизация</b>																				
<b>Итого за день</b>																				
		1328	39,36	52,22	200,93	1434,02	0,81	0,59	24,38	1415,84	0,5	726,59	208,53	629,21	247,34	13,78	178	17,65	101,16	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
год 20... Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский М.Г.

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)																				
			Б			Ж				У			B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F															
			4	5	6	4	5	6		4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20															
1	2	3																																						
<b>Витаминация2</b>																																								
ПР	Сок фруктовый 200 г 1/л	1	0,2	0,04	4,04	0,02	0,00	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,8	2,8	1,6	0,56	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	0,00	0,00	0,00				
<b>Итого за Витаминация2</b>																																								
<b>Завтрак</b>																																								
210	Сметанатуральный	60	5,39	9,6	1,02	0,08	0,03	0,22	125,49		24,82	39,65	87,3	6,24	1,02																									
175	Каша вареная молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	167,39	115,51	137,04	32,18	0,71	44,04																						2,26	28,56	
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	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	40	3,04	0,32	19,68	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28																						2,4	9,8	
<b>Итого за Завтрак</b>																																								
<b>Обед</b>																																								
Ап	Салат Стеллой	60	0,86	6,13	4,52	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69																							0,09	12,73
102/Ап	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	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	100	9,09	9,02	6,47	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,37	13,33	0,76	72,13																							5,34	103,81
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	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	0,05	0,02	26,74	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	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 ржаное пшеничный	30	2,55	0,99	14,64	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
<b>Итого за Обед</b>																																								
<b>Витаминация</b>																																								
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00																							0,00	0,00
<b>Итого за Витаминация</b>																																								
<b>Итого за день</b>																																								
		1477	42,07	44,01	214,26	0,62	0,93	35,05	572,12	2,62	1087,76	428,89	723,52	170,27	10,19	235,82																							61,66	215,15

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года МБОУ «Школа № 1»

День: среда  
Неделя: 1Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ 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							
<b>Витаминизация2</b>																										
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	16,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00							
<b>Итого за Витаминизация2</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
акт	Салат из соевых орточсе, зеленого горошка с луком репчатый*	60	0,82	3,11	2,15	50,2	0,02	0,01	2,13	9,21	0,00	69,95	14,33	21,07	8,95	0,45	0,24	0,04	2,46							
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	6,69	6,63	11,09	158,16	0,1	0,05	1,2	82,02	5,41	135,44	20,23	81,2	22,3	0,69	65,23	5,29	208,44							
312	Пюре картофельное с маслом.	150	3,08	4,33	20,01	147,25	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							
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							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
Обед		544	13,09	14,36	63,09	467,9	0,27	0,27	14,27	111,4	5,92	891,85	93,41	214,24	68,33	3,32	126,66	7,69	257,55							
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью	60	0,86	3,05	5,15	51,49	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							
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,76	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09							
265	Плов с мясом	200	10,95	20,18	37,73	376,34	0,27	0,09	3,06	240,1	0,00	92,34	17,92	170,2	31,82	1,7	81,82	0,05	42,79							
48 (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							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 ржанно 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							
<b>Итого за Обед</b>																										
<b>Витаминизация</b>																										
338	Фрукт.	100	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,6	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69							
<b>Итого за Витаминизация</b>																										
<b>Итого за день</b>																										
1570 33,01 44,15 200,22 1353,94 0,75 0,78 42,38 524,64 7,75 1786,78 239,28 547,46 163,78 10,34 321,34 25,27 367,97																										

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьные

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		У		В1	В2	С	А	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			4	5																6						
1	2	3				7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Витаминизация 2</b>																										
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	16,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00							
<b>Итого за Витаминизация 2</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
75	Икра свекольная	60	1,07	4,56	6,31	66,07	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9							
288	Биточка из мяса с соусом	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,06	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	60,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45							
202/308	Макронные изделия открытые **	150	5,44	4,11	32,28	167,87	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							
383/Акт	Кисель + С витамин	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	14,76	70,5	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							
<b>Итого за Завтрак</b>																										
<b>Обед</b>																										
67	Винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,94	75,45	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	59,26	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18							
250	Гуляш мясной*	100	7,59	17,24	3,73	200,44	0,24	0,07	1,84	0,06	0,00	31,57	7,72	97,66	4,62	1,14	36,68	0,15	14,82							
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	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	55,93	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	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	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							
<b>Итого за Обед</b>																										
<b>Витаминизация</b>																										
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							
<b>Итого за Витаминизация</b>																										
<b>Итого за день</b>																										

# Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Молгильный М.П.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьники

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	6	8	9		B1	B2	С	А	В	С	Е	К	Са	Р	Мg	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. тл	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																									
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,88	3,05	5,43	52,69	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42						
258	Жаркое из птицы *	200	11,37	14,8	19,41	296,13	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,59	60,16	5,94	142,15						
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	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																									
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	55,36	0,07	0,00	4,69	43,32	0,00	8,72	13,04	38,42	11,56	0,78	0,16	0,03	1,64						
62	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной, зеленью:	200/5/2	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	100	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						
304	Рис отварной с мясным фаршем	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	105,26	0,04	23,88						
349	Компот из смеси сухофруктов + 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	70,5	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																									
Витаминизация																									
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	16,2	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																									
		1478	35,95	44,55	204,67	1398,2	0,69	0,75	39,76	478,13	0,55	1296,52	254,47	508,82	146,13	9,34	267,67	26,08	226,13						







## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьная

№ реп	Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Ф		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		
<b>Витаминизация 2</b>																					
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		
<b>Итого за Витаминизация 2</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
62	Салат из моркови с сахаром.	60	0,75	0,06	6,96	31,38	0,03	0,04	2,88	11,52	0,00	115,2	15,81	31,68	21,89	0,41	2,88	0,05	31,08		
295/Ах	Котлеты из птицы с соусом.	100	8,28	9,63	11,32	165,07	0,09	0,07	1,67	16,02	0,02	86,24	22,2	66,33	13,29	0,93	36,87	4,64	82,45		
383/Ал	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		
304	Рис отварной с сливочным	150	3,6	3,68	35,4	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		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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		
<b>Итого за Завтрак</b>																					
<b>Обед</b>																					
49	Салат "Витаминный"	60	0,85	3,69	6,52	92,94	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 зеленью на бульоне	200/5/1	1,53	4,82	6,9	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93		
259	Жаркое по-домашнему.*	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	599,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	45,55		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,38	100,06	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	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	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		
<b>Итого за Обед</b>																					
<b>Витаминизация</b>																					
338	Фрукт.	100	0,36	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,6	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69		
<b>Итого за Витаминизация</b>																					
<b>Итого за день</b>																					
		1566	33,5	43,77	216,89	1415,35	0,71	0,8	182,67	1694,43	8,91	1532,12	244,34	499,19	154,95	9,5	259,4	23,75	237,43		

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

День: четверг  
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
 Категория: Школьники

№ рец.	Применение 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
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3				7														
<b>Витаминизация</b>																				
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	0,00	2,8	2,8	1,5	0,55	0,00	0,00	
<b>Итого за Витаминизацию</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
ПР	Печенье.....	60	4,2	11,4	0,54	240	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,25	0,00	0,00	0,00	
188	Зелекня рисовая с творогом и с молоком сладким*	180/30	12,23	9,82	66,99	405,26	0,1	0,23	0,45	25,87	0,43	173,67	156,39	221,5	36,76	1,1	47	3,54	39,5	
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,56	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	
<b>Итого за Завтрак</b>																				
<b>Обед</b>																				
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	60	0,98	3,76	5,98	57,69	0,03	0,02	3,23	300,61	0,00	124,74	17,81	26,74	12,46	0,39	36,96	0,1	15,47	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	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	36,76	1,56	22,39	
229	Рыба, тушеная с овощами	100	9,79	5,53	4,75	167,71	0,06	0,08	3,26	363,82	10,11	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55	
312	Пюре картофельное с маслом.	150	3,06	4,33	20,01	147,25	0,12	0,11	10,38	16,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
Акт	Напиток фруктовый	200	0,16	0,07	21,94	91,28	0,01	0,01	7,68	0,96	0,00	51,33	6,17	3,91	2,5	0,33	0,45	0,09	2,88	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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	2,55	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	
<b>Итого за Обед</b>																				
<b>Витаминизация</b>																				
388	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	
<b>Итого за Витаминизацию</b>																				
<b>Итого за день</b>																				
		1478	40,85	41,44	214,23	1586,44	0,59	0,91	36,33	875,08	11,03	1734,55	364,21	706,75	188,56	9,41	321,14	27,65	531,78	

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

## Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.Г.

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний  
Категория: Школьные

№ 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	D	К	Са	P	Mg	Fe	I	Se	F							
			4	5	4	5	6	6																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
<b>Витаминизация 2</b>																													
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 Витаминизацию 2		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										
<b>Завтрак</b>																													
54	Салат из свежих овощей с яблоками***	60	0,62	4,1	6,53	61,07	0,01	0,02	2,2	0,48	0,00	130,3	39,92	17,12	9,02	0,81	37,93	0,29	8,1										
289	Рагу овощное 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										
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										
ПР	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		500	21,98	24,77	69	573,91	0,27	0,43	13,79	452,93	0,12	999,61	203,99	313,99	86,81	4,21	90,3	12,43	221,36										
<b>Обед</b>																													
70	Огулец порционно...	60	0,3	0,06	2,28	10,86	0,01	0,00	1,45	3,9		56,4	15,49	17,82	6,22	0,3													
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200П	4,08	4,47	14,33	113,87	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	100	7,1	13,41	12,36	194,05	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,84	80,7	8,23	1,2	22,71	0,7	15,45										
304	Рис отварной с мясным фаршем	150	3,6	3,68	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	70,5	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		771	20,29	22,85	125,44	784,4	0,5	0,48	7,52	270,4	0,43	579,33	144,85	319,21	86,41	5,1	203,44	13,82	72,55										
<b>Витаминизация</b>																													
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	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		1372	42,85	48,04	207,79	1418,89	0,81	0,93	25,91	726,18	0,55	1795,14	365,02	645,09	182,26	11,68	295,41	26,5	300,6										