



«17» января 2022г.

И.А. Ларионова /

«18» января 2022г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №2 с. Привольное

Серова / *А.В. Серова*

«18» января 2022г.

Родительский комитет ГБОУ СОШ №2 с. Привольное

«18» января 2022г.

Примерное двухнедельное меню рациона питания для учащихся (ОВЗ) общеобразовательных учреждений Приволжского района Самарской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилы М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьные ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая 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	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
1	2.	3							7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																													
ПР	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86			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 пшена с маслом сл.	250/5	7,13	7,28	39,03			250,16	0,12	0,17	0,65	30,43	0,07	208,94	143,33	170,67	40,14	0,88	46,25	2,82	35,52								
382	Какао 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	101,08	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	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35								
	Итого за Завтрак	503	14,77	15,58	79,22			516,2	0,18	0,39	1,28	74,03	0,16	408,12	356,83	396,26	74,81	2,25	55,14	6,38	69,09								
Обед																													
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1			73,8	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	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	3,66	13,93								
278	Тестели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99			207,06	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								
202/308	Макронные изделия отварные с м/ сливочным	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	200	0,16	0,16	27,45			111,88	0,01	0,01	1,66	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	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	776	19,37	30,64	113,02			805,35	0,37	0,44	18,59	183,48	0,41	548,99	130,28	260,4	62,7	5,36	152,63	15,65	57,72								
	Итого за день	1279	34,14	46,22	192,24			1321,55	0,55	0,83	19,87	257,51	0,57	957,11	487,11	656,66	137,51	7,61	207,77	22,03	126,81								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б Ж У				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
Завтрак																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
243/754	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
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71
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	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		504	14,39	24,72	57,75	511,16	0,17	0,21	1,76	42,38	0,67	184,68	61,05	222,53	88,61	4,52	72,77	4,43	19,12
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками и маслом раст	60	0,62	3,7	6,34	61,14	0,01	0,02	2,21	0,49	0,00	130,71	15,24	16,54	8,87	0,78	2,74	0,29	8,13
102/Акт	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	1,86	4,18	9,21	61,9	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
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	533,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
369	Соус 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
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	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	20,48	23,06	89,63	647,21	0,31	0,57	22,61	205,65	0,42	181,61	159,28	292,59	90,01	5,17	173,65	17,61	183,91
Итого за день		1275	34,87	47,78	147,38	1158,37	0,48	0,78	24,37	248,03	1,09	366,32	220,33	515,12	178,62	9,69	246,42	22,04	203,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

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	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F				
			4	5	6		8														9	10	11	12
Завтрак																								
ПР	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	222,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,5	45	10	1,05	0,00	0,00	0,00			
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком ступенным	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					
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,03	1,88	19,28	102,16	0,02	0,06	27,46	6,6	0,00	60,59	148,9	39,15	6,09	2,46	3,96	0,88	8,8					
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	21,05	17,92	143,15	823,98	0,2	0,41	27,91	32,47	0,55	271,45	337,79	331,65	58,45	5,05	52,24	6,82	58,1					
Обед																								
49	Салат "Витаминный" с маслом раст	60	0,86	3,69	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					
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью	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					
290	Филе птицы тушеное в соусе	50/50	11,56	1,89	3,66	77,8	0,04	0,03	1,64	2,74	0,00	124,16	12,72	82,79	41,04	0,78	37,89	10,04	57,75					
302	Каша пшеничная вязкая	150	3,84	2,96	23,1	134,35	0,08	0,03	0,00	10,8	0,05	71,78	20,35	91,19	19,7	1,57	70,4	23,06	0,1					
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,33	0,06	28,9	117,66	0,02	0,01	0,06	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	70,32	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	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		776	22,99	14,72	100	594,65	0,3	0,46	14,72	423,52	1,88	749,47	125,53	319,48	111,09	5,25	184,28	47,73	126,8					
Итого за день		1276	44,04	32,64	243,15	1418,63	0,5	0,87	42,63	455,98	2,43	1020,94	463,32	651,11	169,54	10,3	236,52	54,55	184,9					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьные ОБЗ

№ реч.	Прием 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															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом рас	60	0,84	3,05	5,11	51,25	0,01	0,02	9,04	0,91	0,00	122,38	25,54	14,46	7,48	0,3	36,49	4,25	0,28	
190/АК	Пюре тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	88,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,95	5,6	107,2	
202/303	Макаронные изделия отварные с м/сливочным	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	
383/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	32,51	128,22	0,00	0,00	12,72	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	70,32	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	17,79	17,54	88,17	579,88	0,14	0,18	23,36	47,55	8,56	305,41	110,22	160,21	31,37	2,43	129,13	11,69	134,09	
Обед																				
30/ АКТ	Салат Степной с кукурузой и м/растительным	60	0,97	6,15	5,49	81,19	0,03	0,02	3,11	300,93	0,00	122,1	18,7	27,75	12,91	0,4	36,74	0,07	13,57	
52	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	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33	
198	Горох отварной	150	13,47	4,44	31,38	219,17	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	96,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5	
1008	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	24,31	97,94	0,00	0,00	2,56	0,19	0,00	21,85	6,11	3,06	1,67	0,16	0,01	0,06	1,41	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	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	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	28,03	30,05	112,67	828,86	0,78	0,53	15,15	499,8	0,4	1010,8	214,9	419,99	125,04	8,28	134,38	21,59	74,67	
Итого за день																				
		1317	45,82	47,59	200,84	1408,74	0,92	0,71	38,51	547,35	8,96	316,2	325,12	580,16	156,41	10,71	263,48	33,28	208,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОБЗ

№ реп.	Прием 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
75	Икра, свекольная	60	1,07	4,56	6,31	70,56	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	
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	
312	Пюре картофельное	150	3,08	4,33	20,01	131,33	0,12	0,11	10,36	16,78	0,07	533,24	40,96	64,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94	
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	14,02	22,92	69,02	535,14	0,44	0,28	16,79	19,79	0,16	826,27	134,14	220,93	59,61	4,38	65,33	2,91	66,48	
Обед																				
70	Огулец порционно	25	0,2	0,03	0,4	2,67	0,01	0,01	1,25	0,01	0,00	35,25	5,75	6	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00	
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	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58	
291	Плов с цыпленком	200	12,7	18,1	37,72	364,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	30,65	124,3	0,00	0,00	0,06	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	18,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35	
ПР	Хлеб ржаной	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		686	20,31	21,71	113,98	732,76	0,25	0,47	10,14	434,8	0,33	631,05	128,07	278,37	80,81	3,85	183,51	16,94	174,04	
Итого за день		1226	34,33	44,63	183	1267,9	0,69	0,75	26,93	454,59	0,49	457,32	262,21	499,3	140,62	8,23	248,84	19,85	240,52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьные ОБЗ

№ реч.	Применение 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																							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20												
Завтрак																															
ПР	Вафли*	27	0,92	8,15	17,47	155,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	8,91	0,54	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00											
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,94	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	261,61	256,76	77,14	1,89	48	16,23	43,9												
833/Акт	Кисель	200	0,00	0,00	32,51	128,22	0,00	0,00	12,72	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	70,32	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																															
45	Салат из белокочанной капусты с зеленью и маслом рас.	60	0,84	3,05	5,11	51,25	0,01	0,02	9,04	0,91	0,00	122,38	25,54	14,46	7,48	0,3	35,49	4,25	0,28												
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	114,96	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11												
278	Тертеля тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,88	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81												
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,28	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71												
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,45	111,88	0,01	0,01	1,66	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	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																															
Итого за день																															
1298			59,36	47,15	214,3	1423,35	0,72	0,82	31,97	308,06	10,89	161,44	41,01	629,22	208,24	9,1	258,24	36,45	210,48												

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 7
Неделя: 2

№ репц.	Прием 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	
			Б	Ж	У															8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
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	
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	
202/306	Макаронные изделия отварные с м'сливочным	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	
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	70,32	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																				
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	
85	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	245,08	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	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65	
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	
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	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																				
Итого за день																				
		1270	34,32	49,55	161,84	1217,71	0,88	0,71	35,21	339,07	0,84	1193	206,75	468,7	128,07	9,13	169,05	17,01	137,42	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

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	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F				
			Б	Ж	У															8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																							
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	8,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25				
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,05	7,19	49,91	292,75	0,07	0,17	0,65	30	0,07	198,44	140,32	171,61	39,34	0,65	45,78	2,24	46,32				
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	108,79	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																							
Обед																							
10	Салат из зеленого горошка консерв и м/растительного	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				
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	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58				
290/АК	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	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2				
171	Каша перловая с маслом	150	2,91	3,52	20,16	120,44	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	48,47	16,95	95,02	11,77	0,56	52,8	10,99	0,12				
48 (АК)	Компот из изюма	200	0,33	0,06	28,9	117,66	0,02	0,01	0,06	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	70,32	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	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																							
Итого за день																							
1276		35,36	37,93	196,77	1267,19	0,5	0,89	13,56	310,42	2,22	1095,23	384,93	649,03	152,68	7	219,64	34,47	248,08					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьные ОБЗ

№ реп.	Прием 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
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
52	Салат из свежых овощей	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
291	Плов с цыпленком	200	12,7	18,1	37,72	354,58	0,08	0,09	2,77	261,66	0,00	180,99	31,28	154,19	39,02	1,32	108,88	5,66	139,76
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	28	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		500	16,67	22,49	86,27	614,17	0,13	0,23	7,61	262,53	0,12	376,24	109,07	205,95	57,58	2,67	184,08	8,47	161
Обед																			
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74
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	38,78	1,56	22,39
229	Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,05	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	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
	Кисель	200	0,00	0,00	38,15	150,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03			
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	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		827	20,05	16,5	115,72	689,75	0,35	0,57	24,57	550,64	0,52	590,14	146,67	365,65	115,82	5,21	237,71	22,41	474,32
Итого за день		1327	36,72	38,99	201,99	1303,92	0,48	0,8	32,18	813,17	0,64	966,38	255,74	571,6	173,4	8,88	421,79	30,88	535,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьные ОВЗ

№ рец.	Прием 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															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	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	
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23	
303/Акт	Каша гречневая вязк	150	4,47	4,26	19,56	134,62	0,12	0,07	0,00	13,95	0,07	119,67	14,13	99,83	65,63	2,25	71,49	1,93	7,71	
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	14,93	20,53	67,27	526,55	0,4	0,27	10,22	135,14	0,19	323,95	67,47	223,79	90,9	4,87	110,49	8,43	30,71	
Обед																				
67	Винегрет овощной с маслом рас.	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	
102	Суп картофельный с бобсами (горохом) и зеленью	200/1	4,08	4,47	14,33	113,87	0,14	0,05	4,32	160,96	0,00	335,05	32,49	76,6	27,9	1,44	73,51	2,01	21,52	
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	
304	Рис отварной	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	200	0,38	0,00	30,65	124,3	0,00	0,00	0,08	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	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	20,17	29,17	118,03	815,46	0,28	0,42	8,11	307,37	0,4	609,88	161,27	329,01	95,15	5,06	217,58	13,25	67,77	
Итого за день		1311	35,1	49,7	185,3	1342,01	0,68	0,69	18,33	442,51	0,59	933,83	228,74	552,8	186,05	9,93	328,07	21,68	98,48	