

Согласовано:

Директор ООО «ККДП ЗАПАД»

/И.В. Юдина /

« 01 » апреля 2023 г

Директор

« 01 »

Родительский комитет

« 1 »

совещание « 04 » мес. Апрель

Ильинский В.И.

2023 год.

Иванова

2023 год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся с ОВЗ
общеобразовательных учреждений
Самарской области
БОЛЬШЕЧЕРНИГОВСКОГО РАЙОНА**

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

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Завтрак																			
62	Салат из моркови (припущен.) 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
290/АК	Птица тушеная в соусе	100	9,23	10,14	3,51	147,76	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
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,47	5,26	37,19	229,98	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
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	70,5	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
Итого за Завтрак		540	20,92	15,75	77,41	540,88	0,32	0,32	4,48	1188,3	0,16	488,21	68,95	322,46	166	6,42	78,07	11,09	160,8
Витаминация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминация		200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																			
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
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5/1	1,58	4,82	7,03	77,82	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110	8,36	12,54	12,13	194,82	0,05	0,07	2	0,04	0,02	143,44	20,96	87,93	14,77	1,32	38,45	0,78	8,19
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	0,98	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 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		786	21,57	28,26	113,41	794,51	0,25	0,46	19,3	183,51	0,43	642,34	134,62	267,32	69,73	5,68	154,29	15,65	51,1
Витаминация2																			
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 Витаминация2		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 день		1527	43,69	44,05	213,06	1452,86	0,61	0,78	28,58	1371,81	0,59	1130,55	220,37	606,58	245,33	13,26	232,36	26,74	211,9

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

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	К	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		
Завтрак																					
209	Яйцо вареное **	60	7,14	6,06	0,36	84,54	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	5,72	6,46	31,78	208,14	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	147,19	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	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		505	19,51	16,17	76,39	533,63	0,2	0,62	1,04	133,91	2,83	445,59	271,05	364,35	71,01	3,38	63,8	22,63	93,62		
Витаминизация																					
338	Яблоко*,	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04		
Итого за Витаминизация		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04		
Обед																					
67	Винегрет овощной .	60	0,63	6,09	3,81	72,57	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67		
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	200/1	2,09	4,18	9,75	84,98	0,04	0,05	4,32	160,77	0,00	219,05	39,96	30,15	12,82	0,46	37,59	0,16	23,65		
301	Кнели куриные с соусом	100	8,13	8,26	6,13	131,38	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24		
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сл	150	6,39	3,68	38,63	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	70,5	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		
Итого за Обед		771	22,13	23,46	114,46	758,13	0,32	0,51	28,19	308,69	2,43	668,95	137,14	340,87	86,14	5,81	164,94	54,68	138,26		
Витаминизация2																					
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	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		200	1	0,00	18,2	99,07	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		1576	43,04	40,03	218,85	1435,23	0,56	1,15	37,23	445,6	5,26	1345,28	436,27	728,79	172,98	11,7	230,5	77,57	238,92		

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

День: 3
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ 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	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	
Завтрак																				
57	Салат из редьки**	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64	
234	Котлеты рыбные с соусом.	100	6,69	6,63	11,09	158,94	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 м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	162,48	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	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		554	14,08	14,44	69,73	538,82	0,28	0,31	27,17	102,19	5,95	1022,13	109,04	217,31	73,11	3,68	197,3	8,48	259,18	
Витаминизация																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	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	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
ПР	Печенье,...	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00	
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне.	200/5/1	1,57	4,89	8,42	80,16	0,06	0,04	7,68	168,82	0,00	263,78	28,13	41,45	16,77	0,66	73,61	1,59	18,09	
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	
48 (АК)	Компот из изюма + 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 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		726	23,63	35,68	105	971,76	0,29	0,47	10,8	431,02	1,83	649,51	122,29	333,39	91,59	5,19	183,56	18,4	200,42	
Витаминизация2																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	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		200	1	0,00	18,2	99,07	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		1680	39,71	50,12	211,13	1708,72	0,61	0,78	45,97	533,21	7,78	1671,64	259,33	578,7	180,7	10,07	380,86	26,88	459,6	

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

День: 4
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

Неделя: 1																			Категория: Школьники	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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	
Завтрак																				
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	
268	Биточки из мяса говядины с соусом,	100	8,67	9,88	12,4	173,2	0,09	0,08	1,38	80,04	0,03	134,72	16,58	79,73	14,9	1,44	59,5	0,7	6,79	
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	0,98	54,72	0,04	14,46	
883/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	
Итого за Завтрак		540	17,46	18,79	98,28	627,76	0,2	0,2	19,22	105,71	8,59	344,51	125,1	175,01	40,19	3,62	118,28	2,87	44,3	
Витаминация																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
Итого за Витаминация		200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
Акт	Салат Степной:	60	0,88	6,13	4,52	71,04	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	
103	Суп картофельный с вермишелью, зеленью	250/1	2,75	2,94	19,75	116,46	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,25	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18	
260/Акт	Гуляш из филе***	50/50	11,58	5,89	2,79	110,49	0,04	0,03	2,11	2,76	0,00	137,95	16,88	85,01	40,98	0,85	108,53	10,18	60,32	
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	14,04	4,31	32,74	225,91	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21	
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	
Итого за Обед		821	34,21	20,52	113,51	770,04	0,66	0,52	15,06	421,16	0,33	1303,18	169,18	449,77	162,85	8,24	276,74	30,05	133,55	
Витаминация2																				
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00	
Итого за Витаминация2		200	1	0,00	18,2	99,07	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		1761	53,67	39,31	248,19	1595,94	0,9	0,72	42,28	526,87	8,92	1647,69	322,28	652,78	219,04	13,06	395,02	32,92	177,85	

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

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	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
Завтрак																			
47	Салат из квашеной капусты*	60	1,02	3	5,07	61,36	0,01	0,01	15,18	0,00		89,91	25,25	18,55	8,62	0,35			
259	Жаркое из птицы *	200	14,05	16,78	20,28	306,07	0,16	0,15	13,83	29,95	0,00	708,63	34,42	161,7	39,94	1,95	60,65	7,51	172,17
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		500	18,3	20,15	60,02	522,45	0,21	0,29	29,01	30,25	0,12	856,32	80,33	213,43	57,99	3,5	61,93	9,91	181,97
Витаминация																			
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 Витаминация		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
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым.	60	0,54	3,07	1,48	41,5	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью:	200/5/2	1,52	4,8	9,49	87,24	0,03	0,04	8,05	164,31	0,00	229,83	51,69	39,38	18,57	0,83	39,35	1,75	17,54
268	Шницель из мяса говядины с соусом.	100	8,32	9,6	12,36	169,12	0,09	0,07	1,38	80,04	0,03	129,23	13,18	75,81	14,32	1,37	24,18	0,7	6,79
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,12	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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 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		777	19,19	22,38	119,8	786,3	0,24	0,47	11,23	271,45	0,43	582,21	159,31	274,04	84,27	4,67	118,19	13,6	62,37
Витаминация2																			
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 Витаминация2		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 день		1279	37,89	42,61	187,9	1345,55	0,49	0,76	41,84	301,7	0,55	1438,53	245,24	493,07	145,46	9,29	180,12	23,51	244,34

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

День: 6
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	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
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
265	Плов с мясом говядины,	200	17,67	19,12	38,36	396,2	0,08	0,12	3,06	240,1	0,00	291,21	25,81	211,5	45,75	2,62	112,03	0,05	31,09
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	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	21,97	24,86	89,88	671,56	0,13	0,25	27,26	244,1	2,2	355,41	68,65	261,7	61,75	3,7	113,31	2,45	40,89
Витаминация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминация		200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																			
306/197	Фасоль с луком и томатом.	60	3,64	3,01	9,18	47,32	0,01	0,07	1,59	0,06	0,00	8,72	85,88	5,12	2,23	0,11	0,16	0,03	21,38
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью,	15/200/1	29,88	5,41	12,62	114,27	0,08	0,05	5,92	161,2	1,92	355,83	32,75	77,03	22,32	0,71	45,23	0,31	115,96
278	Тефтели из говядины тушеные в соусе	100	7,02	11,11	10,65	170,67	0,04	0,06	1,87	0,04	0,02	119,41	18,92	74,42	12,86	1,12	37,9	0,65	6,84
302/17	Каша гречневая рассыпчатая,	150	8,47	5,26	37,19	229,98	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
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 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		786	54	26,18	126,51	822,44	0,44	0,64	11,33	175,68	2,35	904,18	192,04	414,38	183,29	8,48	122,22	15,79	173,27
Витаминация2																			
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 Витаминация2		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 день		1487	77,17	51,08	238,63	1611,47	0,61	0,89	43,39	419,78	4,55	1259,59	277,49	692,88	254,64	13,34	235,53	18,24	214,16

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

День: 7
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ 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	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
Завтрак																			
3	Бутерброд с маслом, сыром**	60	4,3	11,37	16,97	187,4	0,04	0,11	0,11	27,03	0,23	32,72	106,11	128,74	8,05	0,5	1,04	2,04	8,21
173	Каша вязкая геркулесовая молочная	200/5	7,84	8,41	35,06	247,37	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
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		505	19,02	23,56	96,38	674,1	0,32	0,52	1,15	67,02	0,42	496,75	363,89	467,35	106,07	3,57	55,68	19,19	70,76
Витаминация																			
338	Яблоко*,	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
Итого за Витаминация		100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
Обед																			
67	Винегрет овощной .	60	0,63	6,09	3,81	72,57	0,02	0,02	2,21	120,6	0,00	116,59	18,01	20,2	8,91	0,39	36,85	0,13	10,67
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	109,5	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
295	Шницель из птицы с соусом	100	8,28	9,63	11,2	164,59	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87
1/198	Пюре из бобовых с м/растит.	150	14,04	4,31	32,74	225,91	0,42	0,09	0,00	0,87	0,00	527,25	78,48	209,26	68,01	4,34	56,07	8,39	19,21
48 (АК)	Компот из изюма + 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 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		771	30,31	23,67	121,88	838,51	0,72	0,56	10,15	379,16	1,85	1262,73	182,9	427,82	132,42	8,38	225,96	24,67	180,9
Витаминация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминация2		200	1	0,00	18,2	99,07	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		1576	50,73	47,63	246,26	1656,08	1,08	1,1	19,3	449,18	2,27	1990,22	574,87	918,74	254,32	14,46	283,4	44,12	258,7

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

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Завтрак																			
62	Салат из моркови (припущен.) 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
295/Ак	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	82,46
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	0,98	54,72	0,04	14,46
883/Ак	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
Итого за Завтрак		540	16,75	14,04	97,85	584,94	0,21	0,21	17,44	1193,02	8,58	286,46	102,67	166,73	47,42	2,75	95,43	6,54	140,75
Витаминация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминация		200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																			
21	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	3,07	1,48	41,5	0,01	0,01	1,43	1,6	0,00	75,57	13,26	15,74	7,6	0,34	0,24	0,04	2,46
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	200/5/1	1,58	4,82	7,03	111,23	0,04	0,04	11,15	164,45	0,00	248,08	34,77	37,23	16,69	0,62	59,46	3,66	13,93
259	Жаркое по-домашнему с мясом говядины.*	200	9,67	19,9	20,31	305,13	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
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
Итого за Обед		726	16,94	29,16	82,6	706,12	0,48	0,55	154,08	255,07	0,33	1027,85	111,03	281,14	74,27	4,85	109,69	15,11	74,74
Витаминация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Итого за Витаминация2		200	1	0,00	18,2	99,07	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		1666	35,69	43,2	216,85	1489,2	0,73	0,76	179,52	1448,09	8,91	1314,31	241,7	475,87	137,69	8,8	205,12	21,65	215,49

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

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Завтрак																			
338	Яблоко*	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным*	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	3,61	3,33	24,57	147,19	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	70,5	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
Итого за Завтрак		540	18,52	13,79	116,12	667,35	0,18	0,47	4,97	42,14	0,52	603,59	294,97	351,66	75,76	4,26	57,64	7,36	80,11
Витаминизация																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	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	99,07	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
Обед																			
57	Салат из редьки**	60	1,05	3,11	3,87	61,85	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,93	25,96	17,64	12,33	0,7	70,56	0,03	1,64
96	Рассольник Ленинградский со сметаной зеленью	200/5/2	1,92	4,99	12,69	111,64	0,07	0,05	6,44	165,54	0,00	336,51	23,44	55,66	20,29	0,74	38,97	1,57	22,5
229	Рыба, тушеная с овощами ..	100	9,79	5,53	5,74	118,89	0,06	0,06	3,22	363,8	10,11	266,73	33,51	147,86	39,92	0,76	118,2	8,74	394,55
312	Пюре картофельное с м/сливоч.	150	3,08	4,33	20,01	162,48	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	0,16	0,07	21,94	105,69	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
Итого за Обед		777	20,83	19,26	93,65	708,75	0,36	0,58	42,87	549,08	10,51	1580,14	161,54	376,59	122,03	5,1	289,37	22,25	471,21
Витаминизация2																			
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	99,07	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		200	1	0,00	18,2	99,07	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		1717	41,35	33,05	246,17	1574,24	0,58	1,05	55,84	591,22	11,03	2183,73	484,51	756,25	213,79	10,56	347,01	29,61	551,32

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

День: 10
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	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
Завтрак																			
ПР	Печенье,...	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00
289	Рагу овощное из птицы.	200	13,92	16,12	18,67	303	0,15	0,15	12,39	437,5	0,00	637,47	36,14	160,55	42,36	1,87	43,03	7,53	177,29
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		500	21,35	27,89	53,88	719,1	0,24	0,28	12,39	437,8	0,12	695,25	74,2	247,73	63,79	4,33	44,31	9,93	187,09
Витаминация																			
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 Витаминация		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
Обед																			
54	Салат из свеклы с яблоками,	60	0,63	3,7	6,61	62,26	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) и зеленью	200/1	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 говядины с соусом,	100	8,67	9,88	12,4	173,2	0,09	0,08	1,38	80,04	0,03	134,72	16,58	79,73	14,9	1,44	59,5	0,7	6,79
304	Рис отварной с м/сливочным	150	3,6	3,68	36,4	193,12	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,18	9,72	72,75	23,78	0,52	53,46	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,38	0,00	30,67	147,12	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 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		771	22,19	22,96	129,81	837,77	0,35	0,5	8,31	267	0,43	750,13	174,27	317,58	95,98	5,85	260,62	14,11	72,16
Витаминация2																			
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 Витаминация2		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 день		1273	43,94	50,93	191,77	1593,67	0,63	0,78	22,3	704,8	0,55	1445,38	254,07	570,91	162,97	11,3	304,93	24,04	259,25