

Утверждено:



Директор

ООО «СКЦ»

/П.В. Воробьев /

« 01 » апреля 2023 г.

Согласовано:

Директор школы

156

/

С

« 3 » апреля 2023 г.

Согласовано:

Родительский комитет

Алексеев

/

С

« 3 » апреля 2023 г.



**Примерное двухнедельное меню
рациона питания для учащихся с ОВЗ
общеобразовательных учреждений
городского округа Самара
КРАСНОГЛИНСКОГО РАЙОНА**

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

День: 1
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	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		
Завтрак																						
ПР	Печенье	60	4,2	11,4	0,54	261,08	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,4	54	12	1,26	0,00	0,00	0,00		
9/759	Копбаса отварная с соусом	100	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00		
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	108,87	72,03	2,42					
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	0,00	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	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35		
Итого за Завтрак		540	18,34	29,08	71,66	761,57	0,34	0,09	14,09	6,04	8,49	27,9	99,47	273,61	102,14	5,09	0,96	1,8	12,15			
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	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			
278/759	Тефтели тушеные 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			
309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,82	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			
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамином	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		786	20,52	32,01	116,36	858,69	0,39	0,44	17,66	275,49	0,4	470,61	163,13	271,58	61,93	4,77	173,46	15,69	59,33			
Итого за День		1326	38,86	61,09	188,02	1620,26	0,73	0,53	31,75	281,53	8,89	498,51	262,6	545,19	164,07	9,86	174,42	17,49	71,48			

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

День: 2
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)									
							B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe										
			Б	Ж	У		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
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							
268	Шницель из мяса с соусом	100	7,11	13,4	12,36	194,04	0,24	0,08	1,38	80,04	0,03	40,18	10,85	80,69	8,23	1,21	22,71	0,71	15,46							
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							
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							
Итого за Завтрак		544	14,26	20,48	82,47	581,22	0,32	0,22	16,97	94,93	0,54	330,62	69,27	199,41	53,01	3,57	200,49	2,59	49,69							
Обед																										
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										
102/Акт	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							
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	299,02	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							
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	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8							
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		731	18,5	28,41	93,76	714,76	0,48	0,56	33,56	163,18	0,36	1039,51	125,92	283,03	71,29	4,65	87,91	12,23	85,86							
Итого за день		1275	32,76	48,89	176,23	1295,98	0,8	0,78	50,53	258,11	0,9	1370,13	195,19	482,44	124,3	8,22	288,4	14,82	135,55							

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

День: 3
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	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
Завтрак																				
3	Бутерброды с сыром, маслом	60	7,07	13,97	16,15	218,5	0,06	0,00	0,32	0,09			0,00	209,3	137,1	19,95	0,84			
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	Батон порционно	40	3,08	1,2	21,16	107,76	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00		36,8	120	26	5,2	0,48	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		505	21,83	27,04	97,04	719,2	0,36	0,29	1,36	40,08	0,07		463,63	571,08	475,71	117,57	3,95	53,36	14,75	52,75
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
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
301	Кнели куриные с соусом	100	9,09	9,62	6,47	147,35	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
1/198	Пюре из бобовых с маслом.	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
342	Компот из свежих яблок + С витамины	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 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
Итого за Обед		776	30,32	26,3	108,31	786,19	0,63	0,55	13,42	315,92	0,36		1198,61	185,45	422,03	128,47	8,49	240,32	26,62	166,3
Итого за день		1281	52,15	53,34	205,35	1505,39	0,99	0,84	14,78	356	0,43		1662,24	756,53	897,74	246,04	12,44	293,68	41,37	219,05

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

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные

№ 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	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							
Завтрак																										
75	Икра морковная	60	1,01	4,56	6,03	69,2	0,04	0,03	5,37	900,12	0,00	105,33	19,47	34,86	21,57	0,55	37,73	0,09	27,61							
260	Гуляш мясной	100	11	23,09	4,26	267,95	0,34	0,1	1,84	0,06	0,00	38,75	8,11	140,29	5,26	1,6	37,25	0,15	20,43							
309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	165,48	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							
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	19,92	32,05	72,32	634,39	0,47	0,24	7,21	919,48	0,16	249,68	60,9	251,05	42,68	4,22	130,66	2,08	69,85							
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							
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	Биточки из мяса с соусом	100	7,39	14,09	14,41	208,9	0,24	0,08	2,14	133,4	0,03	48,2	13,59	84,92	10,29	1,29	36,96	0,8	17,43							
303/Акт	Каша гречневая с маслом сливочным	150	5,23	4,47	22,94	158,91	0,14	0,08	0,00	14,03	0,07	140,17	15,28	116,68	76,94	2,62	71,68	2,25	9,03							
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 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	21,2	27,87	111,52	805,73	0,56	0,53	15,25	367,06	0,43	528,32	165,06	349,76	137,36	7,13	149,11	15,9	57,34							
Итого за День		1317	41,12	59,92	183,84	1440,12	1,03	0,77	22,46	1286,54	0,59	778	225,96	600,81	180,04	11,35	279,77	17,98	127,19							

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

День: 5
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные

№ реци.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							Категория: Школьный
			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	
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		
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		
348 (АКТ)	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	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		540	16,47	18,88	96,12	620,48	0,16	0,24	7	266,2	1,62	552,27	75,34	206,61	57,95	4,12	112,03	8,4	187,47		
Обед																					
21	Салат из соевых орехов 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		
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	3,96	3,77	15,85	116,94	0,08	0,06	6	165,45	0,00	333	21,81	61,74	19,95	0,89	74,02	1,33	44,02		
229	Рыба, тушенная 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		
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	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,11	0,00	0,00	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58		
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		786	22,64	17,99	101,68	707,56	0,36	0,6	41,15	553,63	12,61	1441,59	145,28	382,11	116,56	4,84	253,81	22,23	491,9		
Итого за день		1326	39,11	36,87	197,8	1328,04	0,52	0,84	48,15	818,83	14,23	1993,86	220,62	588,72	174,51	8,96	365,84	30,63	679,37		

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

СанПиН 2.3.2.4.3590-20
 День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьные

№ 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	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		
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		
243/759	Сосиски 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		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,82	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	21,44	24,1	83,24	635,95	0,13	0,34	14,09	118,64	11,2	154,74	116,82	255,18	31,69	3,75	66,24	18,05	55,65		
Обед																					
	Ассорти из горошка зел. и кукурузы	60	1,6	0,26	5,56	34,56	0,04	0,00	3,78	23,4	0,00	0,00	18,6	30,9	9,6	0,49	0,00	0,00	0,00		
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		
278/759	Тефтели тушеные 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		
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,00		0,00	8,45	108,87	72,03	2,42					
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		
Итого за Обед		796	48,14	28,51	107,45	778,36	0,53	0,45	13,59	264,66	2,26	613,54	113,07	380,11	133,82	7,1	105,21	12,4	149,72		
Итого за день		1336	69,58	52,61	190,69	1414,31	0,66	0,79	27,68	383,3	13,46	768,28	229,89	635,29	165,51	10,85	171,45	30,45	205,37		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилынский 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	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	
Завтрак																				
28	Салат из свежеты с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,95	0,01	0,00	5,18	0,00		0,00	25,33	28,54	19,82	0,96				
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	
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	
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	13,7	13,71	89,04	562,69	0,17	0,17	6,38	95,82	5,57	230,21	76,79	210,15	74,21	3,29	172,45	7,13	239,67	
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	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	
284/АКТ	Запеканка картофельная с мясом	200/5	19,97	13,45	35,59	459,48	0,51	0,00	36,62	0,02		0,00	25,84	191,91	55,57	2,68				
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		731	27,24	22,71	97,88	827,06	0,65	0,41	179,32	252,87	0,33	429,65	117,77	315,18	101,36	5,46	60,66	14,77	28,09	
Итого за день		1271	40,94	36,42	186,92	1389,75	0,82	0,58	185,7	348,69	5,9	659,86	194,56	525,33	175,57	8,75	233,11	21,9	267,76	

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

День: 8
Неделя: 2
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные

№ 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	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							
Завтрак																										
3	Бутерброды с сыром, маслом	60	7,07	13,97	16,15	218,5	0,06	0,00	0,32	0,09		0,00	209,3	137,1	19,95	0,84										
173	Каша молочная пшенная	250/5	10,17	7,82	52,46	320,9	0,23	0,17	0,65	31,13	0,08	262,25	151,29	226,53	60,55	1,64	47,58	3,73	37,52							
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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	27,6	90	19,5	3,9	0,36	0,00	0,00	0,00							
Итого за Завтрак		545	23,16	26,02	109,05	767,41	0,37	0,3	1,49	44,49	0,08	461,13	561,09	484,22	111,37	3,76	55,5	5,49	63,74							
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							
290	Филе птицы тушеное в соусе	100	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							
198	Пюре из бобовых	150	13,47	4,44	31,38	219,17	0,4	0,09	0,00	14,34	0,07	505,67	76,35	201,5	65,08	4,17	55,93	8,07	18,5							
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	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							
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		781	33,61	16,15	110,92	756,19	0,64	0,55	17,57	299,77	0,43	1221,86	168,33	429,62	155,52	8,05	206,07	30,21	126,53							
Итого за День		1326	56,77	42,17	219,97	1523,6	1,01	0,85	19,06	344,26	0,51	1682,99	729,42	913,84	266,89	11,81	261,57	35,7	190,27							

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

День: 9
Неделя: 2
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьные

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	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	
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	
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стуженым*	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	
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	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	27,6	90	19,5	3,9	0,36	0,00	0,00	0,00	
Итого за Завтрак		500	22,58	25,58	108,07	892,73	0,27	0,36	0,97	39,16	0,43	385,08	377,42	401,79	83,33	3,83	54,92	5,3	57,1	
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	
96	Рассольник Ленинградский со сметаной, зеленью	200/5/1	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	
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	
348 (АКТ)	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	22,19	27,78	94,72	745,63	0,33	0,54	23,35	602,78	1,83	1177,09	129,55	321,89	95,35	4,98	82,88	20,24	242,25	
Итого за день		1226	44,77	53,36	202,79	1638,36	0,6	0,9	24,32	641,94	2,26	1562,17	506,97	723,68	178,68	8,81	137,8	25,54	299,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный 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	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	
Завтрак																				
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,85	3,28	4,61	59	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	
295/759	Биточки из птицы с соусом	100	8,3	9,63	11,45	165,67	0,1	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,66	67,18	13,51	0,95	36,92	4,65	82,92	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,11	32,28	187,82	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	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	18,85	17,39	83,1	568,04	0,27	0,21	6,99	79,73	0,56	217,07	74,25	188,67	42,68	3,93	93,08	7,13	110,18	
Обед																				
54	Салат из свежкты 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	
265	Плов с мясом,.	200	14,36	26,03	38,25	444,71	0,38	0,12	3,06	240,1	0,00	99,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	48,4	
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 ржаню 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		721	24,28	35,43	119,26	916,16	0,61	0,52	9,99	413,56	0,33	668,8	168,71	378,22	89,91	6,06	256,45	13,42	89,89	
Итого за День		1275	43,13	52,82	202,36	1484,2	0,88	0,73	16,98	493,29	0,89	885,87	242,96	566,89	132,59	9,99	349,53	20,55	200,07	