

Утверждаю:
Директор ФБОУ «Комбинат питания Южный»

/И.А. Ларионова/

« 29 » марта 2021г.



Согласовано:
Директор школы

Александрова Р.Т.

« 29 » 03

2021г.

Согласовано

*Бредусидишвили родименевского
кашкеташа: Крикова Т.В. Директ
29.03.2021г.*

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 1
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			4	5												6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Сыр "Хохланд"	17,5	1,75	4,73	0,86	53,01	0,00	0,11	0,03	0,05	91	105	3,5	0,12		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250/5	7,54	8,53	41,75	273,93	0,12	1,2	38,5	0,24	164,93	193,65	46,52	0,99		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,00	152,2	124,56	21,34	0,48		
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак																
Обед																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/2	2,02	4,28	9,26	83,64	0,05	15,79	5,35	0,02	53,65	52,05	22,52	0,84		
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
349	Компот из смеси сухофруктов + витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед																
Итого за День																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильский М.П.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		3	4	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
																5
1	2						7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37		75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47	
234	Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,4	4,55	9,4		104,15	0,11	1,31	0,02	0,22	24,99	85,89	21,05	0,81	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4		137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07		61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89	
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87		80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			12,84	16,32	65,11		458,39	0,33	26,02	1,19	0,8	177,62	225,92	68,73	7,58	
Обед																
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07		51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35	
102/Ак	Суп картофельный с фасолью мясом и зеленью	10/200/1	4,22	9,45	9,94		141,69	0,14	10,2	0,01	0,73	17,59	60,16	18,12	0,8	
260	Гуляш мясной	50/50	10,64	28,19	2,89		307,83	0,28	2,44	0,00	0,00	20	128,62	22,39	2,21	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68		209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53	
387	Напиток из смородины + С витамин	200	0,12	0,02	26,56		106,8	0,00	8		0,00	12,96	3,2	4,6	0,14	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2		118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64		77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			26,47	48,83	116,98		1013,22	0,75	36,02	0,01	0,75	543,8	343,78	95,27	6,32	
Итого за день			39,31	65,15	182,09		1471,61	1,08	62,04	1,2	1,55	721,42	569,7	164	13,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3				7																		
Завтрак																								
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,03	3,71	5,55	59,7	0,05	7,83	0,00	0,04	9,55	28,39	11,23	0,45										
243/755	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02										
303/Ак	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42										
АКТ	Компот из свежемороженой вишни + С витамин	200	0,2	0,08	17,42	71,2	0,00	40	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05										
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36										
Итого за Завтрак			14,06	22,64	62,86	511,43	0,33	49,03	0,03	0,08	131,02	236,26	100,36	4,3										
Обед																								
75	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,34	54,7	0,04	6,05	0,12	4,05	27,92	36,55	19,35	0,6										
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,6	3,95	9,85	81,35	0,03	8,54	0,00	0,00	39,78	43,68	20,9	0,94										
256	Мясо тушеное	50/50	10,58	28,17	2,56	306,09	0,28	0,18	0,00	0,42	19,08	126,76	22,6	1,49										
171	Каша перловая с маслом	150	4,45	4,14	31,75	181,87	0,04	0,00	0,02	0,02	29,54	154,49	20,4	0,91										
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95										
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44										
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85										
Итого за Обед			24,81	39,28	120,22	934,45	0,69	15,87	0,14	4,5	298,5	438,2	113,59	7,18										
Итого за день			38,87	61,92	183,08	1445,88	1,02	64,9	0,17	4,58	429,52	674,46	213,95	11,48										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
Категория: Школьники ОВЗ

День: 4
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
		Б	Ж	У										8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	109	0,02	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,44	8,12	53,6	318	0,09	1,63	0,03	0,04	161,54	194,55	45,57	0,69
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак			11,83	12,02	103,04	568,95	0,16	1,73	0,03	0,04	264,04	244,79	58,87	2,45
Обед														
39/ АКП	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42
99	Суп из овощей с цыпленком и сметаной и зеленью	10/200/5/2	4,6	6,16	8,64	108,4	0,08	18,89	10,41	0,75	37,06	63,33	21,2	0,88
301	Кнели куриные с соусом	50/50	8,91	12,36	6,41	172,52	0,06	1,2	0,07	0,37	39,92	59,85	12,27	0,88
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед			36,08	29,92	126,58	919,83	0,96	26,15	11,58	2,51	392,09	452,99	149,13	9,48
Итого за день			47,91	41,94	229,62	1488,78	1,12	27,88	11,61	2,55	656,13	697,78	208	11,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5
 Сезон: Весенне-летний
 Неделя: 1
 Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б Ж У				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
20	Салат из свежих огурцов, лука,	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34
295/759	Биточки из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак														
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,33	0,01	5,97	0,00	0,01	17,56	19,08	10,1	0,9
103	Суп картофельный с вермишелью, цыпленком и зеленью	10/200/1	4,85	3,44	16,9	117,96	0,1	6,6	0,01	0,73	25,15	74,54	24,25	1,07
188	Запеканка рисовая с творогом и с молоком стущенным	150/20	9,65	7,16	53,75	318,04	0,09	0,33	0,17	0,02	114,65	175,3	31,77	0,94
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85
Итого за Обед														
Итого за день														
			38,52	38,23	215,52	1357,8	0,7	22,2	0,23	0,83	480,05	483,73	144,25	11,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники ОВЗ

День: 6
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
ПР	Йогурт Нежный	100	4,2	1,5	5,3	51,5	0,00	0,00	0,00	0,00	136	0,00	0,00	0,00	
181	Каша молочная манная	200/5	6,07	7,09	32,31	218	0,08	1,17	0,04	0,02	132,57	116,69	20,3	0,46	
Акт	Напиток шоколадный Nesquik	200	2,13	2,08	19,48	105,16	0,02	7,85	11	0,00	126,1	45	7	2,47	
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			14,71	11,57	72,96	455,48	0,15	9,02	11,04	0,02	484,67	181,19	31,2	3,29	
Обед															
28	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,95	0,01	5,18	0,00	0,01	25,33	28,54	19,82	0,96	
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	7,39	7,22	12,32	143,82	0,1	7,84	0,01	1,16	38,96	151,81	40,72	1,08	
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	5,94	12,95	3,5	154,31	0,11	1,2	0,03	0,02	22,72	79,5	13,2	1,02	
303/Акт	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42	
1008	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,36	101,04	0,01	6,4	0,00	0,00	6,88	3,52	1,92	0,17	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			25,81	31,1	108,34	819,36	0,64	20,82	0,04	1,21	270,34	444,54	172,89	7,94	
Итого за день			40,52	42,67	181,3	1274,84	0,79	29,84	11,08	1,23	755,01	625,73	204,09	11,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могилыный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

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	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,58	0,01	5,7	0,00	0,00	21,28	24,37	12,42	0,79	
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,28	16,5	10,93	222,73	0,29	1,34	0,02	0,22	19,86	76,04	16,76	1,32	
198	Горох отварной	150	13,16	4,99	33,83	231,65	0,48	0,00	0,02	0,02	91,01	205,3	59,64	4,53	
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,23	0,05	15,07	61,15	0,00	1,5	0,00	0,00	6,65	9,01	4,82	0,89	
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			23,82	26,04	80,66	651,93	0,83	8,54	0,04	0,24	228,8	334,22	97,54	7,89	
Обед															
акт	Салат из соленых огурцов, зеленого горошка с луком репчатым	60	0,86	3,07	2,3	41,4	0,03	4,35	0,01	0,03	16,01	23,21	10,21	0,44	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/2	2,02	4,28	9,26	83,64	0,05	15,79	5,35	0,02	53,65	52,05	22,52	0,84	
240	Фрикадельки из рыбы с томатным соусом	50/50	6,31	1,72	7,35	70,12	0,09	2,51	0,18	0,37	25,67	68,71	15,47	0,59	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05	
349	Компот из смеси сухофруктов + С витамин	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,7	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			19,73	16,76	107,16	661,05	0,6	41,74	5,54	0,46	332,79	326,31	118,61	9,91	
Итого за день			43,55	42,8	187,82	1312,98	1,43	50,28	5,58	0,7	561,59	660,53	216,15	17,8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
 Сезон: Весенне-летний
 Неделя: 2
 Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПР	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,8	0,01	4,2	0,00	0,55	24,6	22,2	9	0,42		
16/759	Ветчина отварная с соусом	50/50	11,74	11,49	3,32	163,65	0,02	1,2	0,04	0,37	11,42	140,73	20,7	0,13		
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	0,00	0,02	4,86	37,17	21,12	4,27		
383/Акт	Кисель + С витамин	200	0,00	0,00	32,53	128,3	0,00	0,17	0,00	0,00	0,2	0,00	0,00	0,03		
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			20,77	22,31	83,27	615,02	0,14	5,57	0,04	0,94	131,08	219,6	54,72	5,21		
Обед																
39/ АКТ	Салат Степной с кукурузой	60	1,81	3,61	14,23	96,62	0,03	5,26	1,08	1,36	23,78	30,31	13,26	0,42		
96	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/1	1,8	4,2	9,88	84,52	0,08	6,72	5,35	0,02	27,72	48,43	19,74	0,75		
278/759	Тефтели тушеные в соусе	60/50	12,38	13,33	12,14	218,14	0,2	1,96	0,12	0,36	21,35	68,73	15,78	5,03		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0,00	0,00	0,02	300	60,95	16,34	0,53		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100		0,98	28	3,44	3,44	0,32		
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44		
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85		
Итого за Обед			27,14	29,59	129,53	893,02	0,64	114,14	6,55	2,74	568,85	284,16	93,76	9,34		
Итого за день			47,91	51,9	212,8	1508,04	0,78	119,71	6,59	3,68	699,93	503,76	148,48	14,55		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 9
Сезон: Весенне-летний
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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
ПР	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,05	19,5	0,05	0,05	24	16,5	28,5	3,3	
295/Ак	Котлеты рубленые из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,98	0,08	1,73	0,01	0,01	39,59	53,08	15,18	0,88	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,57	4,36	38,67	220,53	0,12	0,00	0,02	0,02	33,77	149,85	35,44	2,55	
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	20,2	84,8	0,02	4	0,00	0,00	14	14	8	2,8	
ПР	Батон порционнно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак			18,52	17,96	100,42	638,63	0,32	25,23	0,08	0,08	201,36	252,93	91,02	9,89	
Обед															
20	Салат из свежих огурцов, лука, масла растительного	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,02	5,7	0,04	0,04	13,39	23,75	7,91	0,34	
108/109	Суп картофельный с клецками, мясом цыпленка и зеленью	10/200/1	5,5	5	18	139	0,1	10,2	0,13	0,73	27,93	75,74	20,04	1,03	
259	Жаркое из птицы	250	13,12	27,34	26,7	405,34	0,25	35,31	0,1	0,03	28,23	184,32	49,55	2,34	
342	Компот из св.яблок + С витамин	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,01	14,18	4,42	5,14	0,95	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед			26,05	38,91	109,83	894,71	0,67	52,31	0,27	0,81	251,73	360,53	107,84	6,95	
Итого за День			44,57	56,87	210,25	1533,34	0,99	77,54	0,35	0,89	453,09	613,46	198,86	16,84	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

Сезон: Весенне-летний
 Категория: Школьники ОВЗ
 День: 10
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,36	0,01	15,18	0,00	0,00	25,25	18,55	8,62	0,35	
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	11,51	8,65	3,32	137,17	0,06	1,2	0,06	0,36	30,67	85,86	13,7	0,78	
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,14	18,16	0,00	0,04	36,98	86,6	27,75	5,05	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	14,97	61,13	0,00	0,1	0,00	0,00	5,25	8,24	4,4	0,87	
ПР	Батон порционно	30	2,31	0,9	15,87	80,82	0,05	0,00	0,00	0,00	90	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак															
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,02	0,03	5,05	1,17	0,54	19	24,92	11,21	0,47	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом), мясом птицы и зеленью	10/200/2	6,7	7,4	14,2	150,2	0,21	11,2	0,02	0,73	38,41	92,24	31,71	1,86	
295	Шницель из птицы с соусом	50/50	8,04	12,1	10,98	184,99	0,07	1,72	0,03	0,02	31,99	47,27	13,6	0,83	
303/АК	Каша гречневая	150	4,58	5	20,52	145,4	0,12	0,00	0,00	0,02	8,45	108,87	72,03	2,42	
348	Компот из кураги +С витамин	200	0,78	0,00	27,63	114,8	0,02	0,6	0,00	0,01	32,32	21,9	17,56	0,48	
ПР	Хлеб пшеничный	40	4,27	1,81	21,2	118,17	0,16	0,08	0,00	0,00	108	34,8	13,2	1,44	
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,67	0,13	0,12	0,00	0,00	60	37,5	12	0,85	
Итого за Обед															
Итого за день															
			27,76	33,32	113,54	866,25	0,74	18,77	1,22	1,32	298,17	367,5	171,31	8,35	
			45,86	50,72	173,17	1333,98	1	53,41	1,28	1,72	486,32	586,25	229,68	15,76	