



Исполнитель: И.В. Юдина /
августа 2022 г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ с. Красноводское
В.И. Конько
« 31. » августа 2022 год.

Родительский комитет Татьяна Юрьевна Трубачкина /
« 31. » августа 2022 год.

Примерное двухнедельное меню рациона питания, для детей (ОВЗ) учащихся общеобразовательных учреждений Самарской области ЧЕЛНОВЕРШИНСКОГО РАЙОНА

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ак																		
Печенье	36	2,63	4,13	26,04	152,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	31,5	7	0,74	0,00	0,00	0,00
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
Каша гречневая с маслом	150	5,23	4,47	22,94	152,91	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
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
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
а Завтрак	516	17,72	22,53	85,25	614,6	0,23	0,17	5,2	14,07	0,16	168,07	74,35	267,92	109,33	5,32	72,64	4,05	16,38
а																		
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
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
Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81
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
Компот из свежих яблок + С	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
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
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
а Обед	776	19,37	30,64	113,04	805,47	0,37	0,44	18,76	183,48	0,41	548,99	130,28	260,4	62,7	5,36	152,63	15,65	57,72
а день	1292	37,09	53,17	198,29	1420,07	0,6	0,61	23,96	197,55	0,57	717,06	204,63	528,32	172,03	10,68	225,27	19,7	74,1

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

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																		
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
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	250/5	3,57	3,64	16,16	111,62	0,06	0,08	0,33	15,21	0,03	104,46	71,59	85,41	20,09	0,43	23,13	1,4	17,84
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	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
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
Завтрак	513	11,97	12,02	61,27	401,1	0,13	0,33	0,96	58,81	0,15	312,94	289,09	317,5	56,16	1,91	32,33	5,56	53,86
Салат из свеклы отварной	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
Суп картофельный с фасолью и зеленью	200/1	1,86	4,18	9,21	81,9	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
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55
Пюре картофельное с маслом	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
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
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
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
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,55
Обед	771	20,42	19,34	94,67	634,87	0,31	0,58	40,36	548,05	2,6	1383,9	199,95	354,58	112,53	4,77	308,49	21,07	476,

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

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																		
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
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
Картофель отварной	150	2,98	3,81	22,93	137,93	0,14	0,1	12,36	16,28	0,07	729,73	19,51	80,24	31,2	1,25	59,6	0,41	40,91
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
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
Завтрак	494	12,96	24,22	65,84	529,93	0,44	0,26	14,38	44,71	0,64	805,22	72,37	193,27	49,63	3,83	61,6	2,34	60,16
Обед																		
Салат из белокачанной .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
Суп из овощей со сметаной и	200/5/1	1,57	4,89	8,42	54,09	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
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
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
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
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
Обед	726	18,54	29,41	109,62	747,68	0,44	0,49	20,31	410,39	1,83	685,73	117,49	310,13	80,01	4,61	193,01	17,13	103,73
За день	1220	31,5	53,63	175,46	1277,61	0,88	0,75	34,69	455,1	2,47	1490,95	189,86	503,4	129,64	8,44	254,61	19,47	163,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

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	Р	Mg	Fe	I	Se	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ак																		
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
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
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
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
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
Завтрак	540	18,02	19,05	89,39	596,6	0,15	0,18	19,44	47,31	8,56	307,8	128,34	172,31	36,94	2,9	95,74	7,77	144,71
Винегрет овощной	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
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
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
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
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
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
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
Обед	821	30,93	24,66	115,19	809,89	0,63	0,54	13,95	348,91	0,35	1242,93	178,3	431,93	131	7,96	240,36	24,88	174,14
Итого за день	1361	48,95	43,71	204,58	1406,49	0,78	0,72	33,39	396,22	8,91	1550,73	306,64	604,24	167,94	10,86	336,1	32,65	318,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 5

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ак																		
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
Котлеты рыбные с соусом	50/50	6,71	6,63	11,34	131,87	0,1	0,05	1,27	2,02	5,41	123,41	121,55	81,58	22,4	0,71	43,85	5,16	205,49
Пюре картофельное с маслом	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
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
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
а Завтрак	540	14,11	14,53	65,71	450,14	0,32	0,26	16,34	64,42	5,57	813,85	192,21	231,3	70,68	3,65	105,2	7,74	252,42
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
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
Колбаса отварная с соусом	50/50	7,28	12,44	3,31	154,47	0,14	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	25,42	91,24	13,69	0,98	0,00	0,00	0,00
Рис отварной с маслом сливочным	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
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
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
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
а Обед	827	18,05	22,59	120,12	752,48	0,3	0,41	13,93	213,14	0,4	634,79	179,09	286,02	85,23	6,08	148,58	13,16	61,68
а день	1367	32,16	37,12	185,83	1202,62	0,62	0,67	30,27	277,56	5,97	1448,64	371,3	517,32	155,91	9,73	253,78	20,9	314,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОВЗ

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																			
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	
59 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	
Рис отварной с маслом сливочным	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	
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	
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	
за Завтрак	540	13,27	17,69	88,17	565,31	0,1	0,16	24,08	1169,54	2,24	216,39	67,34	213,15	64,74	2,54	110,1	1,9	62,91	
Обед																			
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	142,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,6	16,4	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	
Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	112,5	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	
Тефтели тушеные в соусе	50/50	6,21	14,92	11,99	207,08	0,17	0,05	2	0,04	0,00	50,09	16,86	81,83	8,34	1,03	36,79	0,78	14,81	
КТ Каша гречневая с маслом	150	5,23	4,47	22,94	152,91	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	
Компот из свежих яблок + С	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	
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	
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	
за Обед	766	48,2	27,3	135,12	874,59	0,51	0,52	9,73	271,22	2,33	728,24	108,25	362,82	129,97	6,95	172,98	14,49	155,47	
за день	1306	61,47	44,99	223,29	1439,9	0,61	0,68	33,81	1440,76	4,57	944,63	175,59	575,97	194,71	9,49	283,08	16,39	218,38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																			
Колбаса п/к порционно	25	4,13	8,6	0,00	93,92	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	56,5	6,75	0,68	0,00	0,00	0,00	
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	7,84	8,41	35,06	247,29	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	
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	
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	460	18,09	20,71	74,49	557,1	0,32	0,38	1,04	39,99	0,16	454,73	261,03	388,61	103,37	3,64	54,32	16,55	60,1	
Обед																			
Салат "Витаминный"	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	
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	
Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,34	80,04	0,03	38,73	10,57	80,19	8,11	1,19	22,69	0,7	15,18	
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	
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	
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	
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	20,77	26,76	105,73	758,98	0,46	0,48	21,29	504,08	0,43	530,34	126,11	267	68,1	5,15	139,14	17,36	63,56	
Итого за день	1236	38,86	47,47	180,22	1316,08	0,78	0,86	22,33	544,07	0,59	985,07	387,14	655,61	171,47	8,79	193,46	33,91	123,66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 8
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОВЗ

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																			
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	
Шницель из мяса с соусом	50/50	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	
Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,39	4,25	37,28	212,93	0,18	0,02	0,00	14,56	0,08	104,33	19,88	121,48	42,75	1,43	55,13	1,44	14,61	
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	
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	
за Завтрак	550	17,85	23,4	98,65	672,12	0,47	0,22	8,1	94,79	0,23	201,91	77,16	252,94	67,13	3,64	79,11	4,6	41	
Д																			
Винегрет овощной	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	
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	
Рыба, тушенная с овощами	50/50	9,79	5,53	4,75	107,93	0,06	0,06	3,26	363,82	0,12	266,81	35,19	148,21	40,03	0,77	135,8	8,74	394,55	
Пюре картофельное с маслом сливочным	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	
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	
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	
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	
за Обед	771	20,93	19,6	102,83	671,67	0,38	0,57	22,3	665,14	2,02	1545,33	161,04	386,48	120,81	4,99	307,62	20,98	508,31	
за день	1321	38,78	43	201,48	1343,79	0,85	0,79	30,4	759,93	2,25	1747,24	238,2	639,42	187,94	8,63	386,73	25,58	549,31	

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

День: 9
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Категория: Школьники ОВЗ

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																			
Салат из свеклы отварной	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	
Котлеты рубленые из мяса кур с соусом	50/50	8,3	9,63	11,44	165,63	0,09	0,07	1,74	16,02	0,02	88,71	22,67	67,18	13,5	0,94	36,92	4,65	82,92	
Каша гречневая с маслом	150	5,23	4,47	22,94	152,91	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	
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	
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	544	16,83	18,44	68,78	508,54	0,27	0,27	4,58	32,12	0,53	418,5	111,52	233,91	110,12	5,42	183,47	9,06	110,69	
Обед																			
Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,56	8,7	0,02	0,00	6	0,04	0,00	0,00	13,8	25,2	8,4	0,36	0,00	0,00	0,00	
Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	2,12	3,98	13,67	84,36	0,07	0,05	5,72	264,72	0,00	325,65	21,36	63,44	21,72	0,79	3,68	2,2	25,17	
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	
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	
Напиток фруктовый	200	0,2	0,05	22,45	91,28	0,01	0,00	10,73	0,00	0,00	0,00	7,42	4,77	4,23	0,37	0,00	0,00	0,01	
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	
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	775	19,77	18,98	90,75	595,02	0,25	0,46	24,17	299,9	0,4	573,53	110,85	332,36	76,07	4,3	94,4	29,86	144,2	
Итого за день	1319	36,6	37,42	159,53	1103,56	0,52	0,73	28,75	332,02	0,93	992,03	222,37	566,27	186,19	9,72	277,87	38,92	254,89	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: Школьники ОВЗ

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Трап																		
Печенье	55	4,13	6,49	40,92	238,61	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,95	49,5	11	1,16	0,00	0,00	0,00
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
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
Хлеб пшеничный	45	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
за Завтрак	500	18,88	27,07	135,78	862,27	0,37	0,24	15,95	246,1	8,55	138,84	90,07	252,2	50,04	3,51	83,42	3,05	59,84
Д																		
Салат овощной с кукурузой и	60	0,91	3,74	5,12	57,78	0,03	0,02	2,91	300,93	0,00	114,83	17,34	25,19	12,3	0,36	36,61	0,05	12,21
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
Жаркое из отварного мяса птицы	200	11,37	14,8	19,41	256,32	0,15	0,13	11,78	23,82	0,00	681,21	30,43	139,27	35,47	1,69	60,16	5,94	142,15
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
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
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
за Обед	721	21,57	24,24	98,93	700,37	0,4	0,53	19,38	497,71	0,33	1232,5	151,72	311,42	95,67	5,1	171,24	19,07	187,58
за день	1221	40,45	51,31	234,71	1562,64	0,77	0,77	35,33	743,81	8,88	1371,34	241,79	563,62	145,71	8,61	254,66	22,12	247,42