

Утверждаю:

Директор ООО «КП Южный»

И.А. Ларионова /

« 01 » апреля 2022г.

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ *с. Тениловка*

Сидорова / *Сидуров А.В.*

« 01 » апреля 20*22* год.

Родительский комитет *ГБОУ СОШ с. Тениловка*

« 01 » апреля 20*22* год.

**Примерное двухнедельное меню
рациона питания, витаминизации
для учащихся (ОВЗ)
общеобразовательных учреждений
Пестравского района
Самарской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 1

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	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	Сыр сливочный	17,5	1,75	4,73	0,86	53,03	0,00	0,00	0,11	30,33	0,00	0,00	91	105	3,5	0,12	0,00	0,00	0,00
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сл	250/5	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
382	Какао с молоком	200	3,61	3,33	24,57	142,69	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		503	11,21	11,94	56,35	377,66	0,12	0,3	0,96	58,81	0,12	303,64	285,09	311	54,76	1,8	32,01	4,96	51,41
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	1,53	4,82	6,8	76,7	0,04	0,04	10,61	164,42	0,00	248,08	34,53	36,41	16,09	0,59	59,46	3,66	13,93
278	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
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
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	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		776	19,33	30,44	112,98	803,27	0,37	0,43	18,76	169,98	0,34	547,75	129,23	259,15	62,7	5,35	152,63	15,61	57,59
Витаминизация																			
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 Витаминизация		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		1280	30,74	42,42	173,37	1199,33	0,51	0,73	20,52	228,79	0,46	851,39	417,12	572,95	119,06	7,71	184,64	20,57	109

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 2

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 1

Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	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																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
243/759	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		504	15,11	26,71	61,07	545,25	0,19	0,21	1,76	28,96	0,6	203,9	59,52	237,84	99,83	4,87	55,36	4,71	20,32
Обед																			
52	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
102/Ак	Суп картофельный с фасолью и зеленью на бульоне	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
301	Кнели куриные с соусом	50/50	9,09	9,62	6,47	148,82	0,04	0,06	1,58	25,61	0,02	97,29	23,2	80,38	13,33	0,76	72,13	5,34	103,81
1/171	Каша пшеничная вязкая с растительным маслом	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
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		771	23,97	22,76	106,47	725,83	0,33	0,51	12,3	187,06	0,35	672,57	183,82	363,71	96,3	6,63	219,8	55,5	147,87
Витаминизация																			
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 Витаминизация		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		1276	39,28	49,51	171,58	1289,48	0,54	0,72	14,86	216,02	0,95	876,47	246,14	604,35	197,73	12,06	275,16	60,21	168,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 3

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)							
			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	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00
181	Каша молочная манная с м/сливочным	250/5	7,17	7,04	37,78	250,2	0,08	0,17	0,65	30	0,07	194,61	143,26	128,49	21,48	0,51	45,1	2,24	28,94
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	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		510	15,17	13,69	95,81	574,56	0,2	0,39	1,17	43,29	0,16	406,32	274,14	277,28	61,35	2,48	53,98	5,8	53,89
Обед																			
11	Салат из репчатого лука	60	0,75	4,11	4,35	61,5	0,02	0,01	2,32	0,00	0,00	84,39	22,3	30,64	7,45	0,46	71,93	0,26	15,82
99	Суп из овощей со сметаной и зеленью на бульоне	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
259	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
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	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		726	18,85	25,09	90,5	637,67	0,33	0,52	22,13	193,18	1,83	1234,11	126,34	295,11	83,49	4,76	206,77	18,94	218,63
Витаминизация																			
338	Фрукт	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1356	34,4	39,16	195,62	1254,41	0,55	0,93	27,1	239,32	1,99	1859,64	413,86	581,48	152,28	9,05	262,42	24,99	279,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 4

Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний

Категория: Школьники ОВЗ

№ 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	70,56	0,02	0,02	4,95	0,67	0,00	124,77	43,66	26,56	13,05	0,77	3,1	0,33	10,9
290/АК	Птица тушеная в соусе	50/50	9,23	10,14	3,51	142,22	0,04	0,06	1,6	21,64	0,00	98,01	19,82	77,03	11,65	0,72	36,96	5,6	107,2
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
383/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	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	17,98	18,85	89,33	598,89	0,15	0,17	19,44	33,81	8,49	306,56	127,29	171,06	36,94	2,89	95,74	7,73	144,58
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64
82	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зеленью на бульоне	200/5/2	1,52	4,8	9,56	87,52	0,03	0,04	7,96	184,3	0,00	233,29	52,15	40,16	18,87	0,84	39,42	1,76	18,36
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
1/198	Пюре из бобовых с м/растит	150	13,43	4,25	31,32	221,5	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
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	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		777	28,07	27,42	110,99	807,3	0,77	0,52	27,07	185,37	0,33	1078,31	197,87	407,95	124,27	8,55	132,98	21,5	62,81
Витаминизация																			
338	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	120	16	0,00	394	68	46	26	0,6	4	1	34
Итого за Витаминизация		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	120	16	0,00	394	68	46	26	0,6	4	1	34
Итого за день		1517	47,85	46,67	216,52	1481,79	1	0,75	166,51	235,18	8,82	1778,84	393,16	625,01	187,21	12,04	232,72	30,23	241,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур 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)			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																			
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
234	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
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	13,47	13,71	64,68	439,59	0,32	0,23	16,22	47,95	5,5	785,34	167,39	212,43	67,94	3,62	103,41	7,3	248,34
Обед																			
71	Огурец св. порционно	25	0,2	0,03	0,65	5,4	0,01	0,00	2,5	0,02	0,00	0,00	5,75	10,5	3,5	0,15	0,00	0,00	0,00
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью на курином бульоне	250/1	2,75	2,44	19,75	111,56	0,09	0,05	7,3	201,4	0,00	391,03	22,37	59,24	22,62	0,95	74,48	0,26	28,18
9/759	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
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + 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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		786	19,04	19,82	120,18	736,87	0,35	0,4	11,37	226,96	0,4	538,72	139,57	305,07	83,87	4,24	181,7	11,37	63,76
Витаминизация																			
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 Витаминизация		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		1327	32,71	33,57	188,9	1194,86	0,69	0,63	28,39	274,91	5,9	1324,06	309,76	520,3	153,41	8,42	285,11	18,67	312,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 6

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	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	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	0,00	0,00	0,00
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	250/5	9,8	9,72	43,81	301,92	0,21	0,2	0,65	30	0,07	303,44	261,61	256,78	77,14	1,89	48	16,23	43,9
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	70,32	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		510	13,96	12,91	109,7	610,83	0,26	0,29	13,54	36	8,56	331,34	317,06	298,78	86,56	2,85	48,96	18,03	56,05
Обед																			
338	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	49,28	0,02	0,02	4,4	3,3	0,00	253,81	15,49	10,53	8,61	2,1	1,94	0,29	7,74
87	Суп картофельный с рыбными консервами с зеленью	15/200/1	29,85	5,4	12,24	114,96	0,08	0,05	5,78	257,13	1,92	344,28	34,88	77,17	23,24	0,72	62,85	0,29	117,11
278	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
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
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	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		836	46,68	28,42	114,76	800,05	0,5	0,53	14,13	261,02	2,26	980,77	117,46	355,41	138,49	8,79	157,32	14,74	163,09
Витаминизация																			
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 Витаминизация		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		1347	60,84	41,37	228,5	1429,28	0,78	0,82	28,47	297,02	10,82	1312,1	437,32	656,99	226,65	12,2	206,28	32,77	219,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 7

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	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
268	Биточки из мяса с соусом	50/50	7,4	13,74	12,95	201,67	0,27	0,05	1,46	0,04	0,00	19,78	32,86	83,07	10,04	1,45	1,04	0,03	10,29
202/309	Макаронные изделия отварные с маслом растительным	150	5,4	3,91	32,22	185,67	0,06	0,00	0,00	5,5	0,00	55,88	15,61	47,97	7,82	0,97	54,72	0,00	14,33
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,22	0,05	15,08	61,79	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		544	16,5	23,34	80,11	593,25	0,37	0,15	6,22	6,93	0,44	128,88	90,96	180,59	35,25	3,95	56,72	1,84	33,33
Обед																			
57	Салат из редьки	60	1,05	3,71	3,87	53,07	0,02	0,02	15,03	0,00	0,00	190,86	22,73	17	12,14	0,68	35,36	0,03	1,64
88	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной и зеленью на бульоне	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
259	Жаркое по-домашнему из отварного мяса	200	9,67	19,9	20,31	290,16	0,34	0,14	11,38	2,22	0,00	598,2	19,1	157,87	28,48	2,07	49,03	0,34	46,65
389	Сок фруктовый	200	1	0,00	18,2	76	0,02	0,00	4	0,00	0,00	0,00	14	14	8	0,6	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		726	18,08	29,66	78,58	643,95	0,5	0,53	41,14	166,64	0,33	1138,5	121,86	292,18	83,01	5,44	144,81	15,1	73,92
Витаминизация																			
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 Витаминизация		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		1271	34,78	53,04	162,73	1255,6	0,89	0,68	48,16	173,57	0,77	1267,4	215,62	475,57	119,86	9,95	201,53	16,94	107,25

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)							
			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																			
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	6,38	0,12	58,22	0,00	0,01	0,00	27	0,13	2,49	2,11	2,61	0,00	0,02	0,00	0,09	0,25
174	Каша молочная рисовая см/сливочным	250/5	7,05	7,19	49,91	292,55	0,07	0,17	0,65	30	0,07	198,44	140,32	171,61	39,34	0,65	45,78	2,24	46,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	3,46	24,67	145,57	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	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	14,01	17,35	94,38	590,1	0,18	0,43	1,17	70,29	0,32	421,94	270,06	307,01	75,61	2,22	54,98	6,49	73,97
Обед																			
67	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
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2,2	2,35	15,81	93,19	0,08	0,04	5,92	161,13	0,00	313,41	19,58	47,82	18,29	0,77	73,67	0,21	22,58
268	Шницель из мяса с соусом	50/50	7,11	13,41	12,53	199,25	0,24	0,05	1,4	0,04	0,00	26,7	10,09	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	11,33
1/171	Каша перловая с маслом раст	150	2,87	3,33	20,1	121,85	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	47,22	15,89	93,76	11,77	0,56	52,8	10,95	0,00
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	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		771	18,04	26,48	110,7	753,51	0,47	0,47	10,06	282,58	1,83	719,2	110,87	327,99	72,07	4,92	165,69	23	87,15
Витаминизация																			
338	Фрукт	120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за Витаминизация		120	0,38	0,38	9,31	42,18	0,02	0,02	3,8	2,85	0,00	219,2	13,38	9,09	7,44	1,81	1,67	0,25	6,69
Итого за день		1396	32,43	44,21	214,39	1385,79	0,67	0,92	15,03	355,72	2,15	1360,3	394,31	644,09	155,12	8,95	222,34	29,74	167,81

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)			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																			
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
291	Плов с отварным мясом птицы	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
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
Итого за Завтрак		500	17,72	21,72	86,32	611,64	0,19	0,21	10,02	305,17	0,12	248,56	66,43	221,67	57,85	2,7	110,33	8,15	152,61
Обед																			
ПР	Печенье	25	1,88	2,95	18,6	108,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,25	22,5	5	0,53	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
229	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
1/312	Пюре картофельное с маслом растительным	150	2,44	3,51	18,98	120,78	0,12	0,08	10,26	2,31	0,00	604,73	16,14	65,75	25,95	1,04	58,44	0,31	33,86
383/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	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		740	21,06	17,2	117,93	699,68	0,35	0,52	32,25	636,85	8,85	1298,54	147,64	366,8	111,22	4,73	198,88	22,32	470,08
Витаминизация																			
338	Фрукт	200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	120	16	0,00	394	68	46	26	0,6	4	1	34
Итого за Витаминизация		200	1,8	0,4	16,2	75,6	0,08	0,06	120	16	0,00	394	68	46	26	0,6	4	1	34
Итого за день		1440	40,58	39,32	220,45	1386,92	0,62	0,79	162,27	958,02	8,97	1941,14	282,07	634,47	195,07	8,03	313,21	31,47	656,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

День: 10

Сезон: Весенне-летний

Неделя: 2

Категория: Школьники ОВЗ

№ рец.	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																			
52	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
268	Котлеты из мяса с соусом	50/50	7,11	12,91	12,53	207,66	0,24	0,08	1,4	0,04	0,03	26,7	11,89	80,58	8,21	1,21	1,3	0,56	12,23
1/303	Каша гречневая с растительным маслом	150	5,19	6,27	22,88	168,71	0,14	0,07	0,00	0,53	0,00	138,89	12,6	115,14	76,85	2,6	54,08	2,21	8,91
376	Чай с сахаром	200	0,19	0,05	14,99	61,26	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		540	15,57	23,52	69,72	565,84	0,42	0,27	3,68	1,55	0,12	350,47	96,83	245,1	104,38	5,65	130,25	4,92	38,52
Обед																			
39	Салат овощной с кукурузой и морковью	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
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
243/75	Сосиски отварные с соусом	50/50	6,58	13,69	3,31	162,77	0,01	0,00	1,2	0,04	0,00	0,00	22,92	86,24	13,19	1,03	0,00	0,00	0,00
304	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	3,68	36,4	193,04	0,03	0,02	0,00	13,5	0,07	46,29	14,57	73,73	24,06	0,55	106,26	0,04	23,88
349	Компот из смеси сухофруктов + 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
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,64	77,7	0,05	0,24	0,12	0,00	0,24	73,5	19,5	47,4	14,1	1,17	0,00	9,27	4,35
Итого за Обед		771	20,38	26,81	119,23	799,86	0,29	0,42	8,8	487,43	0,4	597,58	158,78	332,12	97,45	4,99	217,34	13,17	69,31
Витаминизация																			
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 Витаминизация		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		1312	36,15	50,37	192,99	1384,1	0,73	0,69	13,28	488,98	0,52	948,05	258,41	580,02	203,43	11,2	347,59	18,09	107,83